# Sumário

## Artigos


5 **O sábio que olha o vilarejo do alto de uma montanha**
Janete Marcatto

8 **Yoga aos olhos de um indiano**
Santosh Vallury

14 ***Anatomia da escolha***
Tom Alden

28 **Kripalu Yoga**
Andrea Porto Ferreira

32 **Vida de *āśram***
Paula H. Ornelas Vallury

39 **Descobrindo Nisargadatta Maharaj**
Lakshyan Schanzer

46 **Pañcadaśī, de Śrī Vidyāraṇya Svāmi**
Apresentação e tradução de Gloria Arieira

58 **Sandhi: combinação de letras em sânscrito**
Annabella Magalhães


## Seções


**Tradição vêdica**

67 Os quatro puruṣārthas

**Yoga Sūtras**

71 Patañjali 10 e 11

**Resenhas**

76 *Surya Namaskara*

80 Caminhos do Yoga

84 **Pequeno guia de sânscrito**

86 **Onde Praticar**

93 **Quadrinhos da Rata Yoga**

# Expediente

**Conselho Editorial**
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)

**Edição**
Rodrigo Gomes Ferreira

**Revisão**
Cidnei Raul Soares, Elba Maria Artiero

**Projeto Gráfico e Diagramação**
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

**Comercialização**
Vitor Brandt Calçavara

**Impressão**
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

**Tiragem da 8ª edição**
1.700 exemplares

**Ilustração da capa:**
Ṛṣi Kapil falando com Anshuman, na história mitológica da origem do rio Ganges, na India.
Fonte: JOHARI, Harish. The birth of Ganga. USA: Inner Traditions India, 1998, p.66.

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

**Anuncie** seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

**Editora Comunidade do Saber**
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

**Distribuição:**
Nacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comunidadedosaber.com.br

*cadernos de yoga*
ISSN 1806-2008

## Pratique Yoga, recicle-se

"Recicle-se". Este bem que poderia ser um subtítulo para "prática de Yoga", pois o que é o Yoga, senão um processo que envolve uma transformação pessoal, uma auto-reciclagem? É nesse espírito que nós, equipe dos *Cadernos de Yoga*, também reavaliamos as nossas possibilidades de melhora, e decidimos optar pela utilização do papel reciclado e das tintas não-tóxicas (sem chumbo) para a produção desse periódico. O custo social e ambiental desse Recicle-se". Este bem que poderia ser um subtítulo para "prática de Yoga", pois o que é o Yoga, senão um processo que envolve uma transformação pessoal, uma auto-reciclagem? É nesse espírito que nós, equipe dos *Cadernos de Yoga*, também reavaliamos as possibilidades de melhoria e decidimos optar pela utilização do papel reciclado e das tintas não-tóxicas (sem chumbo) para a produção desse periódico. O custo social e ambiental desse processo é menos oneroso, mas o custo financeiro é maior, e, por isso, tivemos que aumentar o preço. A nossa decisão foi apoiada sobre o resultado de uma pesquisa que realizamos com vários de nossos assinantes, que preferem, em sua maioria (90%), pagar um pouco mais para terem um material de estudos afinado com a ética yogue. Assim, além de uma ferramenta de estudos, agora você estará investindo para que menos árvores sejam cortadas; ocorra menos poluição com os dejetos da gráfica; melhore a tecnologia de produção do papel reciclado, e a remuneração de mais pessoas de baixa renda – pois parte do papel usado é de cooperativas de catadores de papel. Sem falar no visual mais bonito – pelo menos nós achamos!



Por aqui, a mudança é bem-vinda e nos reciclamos sempre que necessário. Por isso, além da mudança do papel, traremos, a partir desta edição, mais textos introdutórios a pedido de muitos leitores. A qualidade dos artigos será mantida. A diferença é que teremos opções de estudo para diferentes níveis de aprofundamento. Nesta edição, por exemplo, o artigo *O sábio que olha o vilarejo do alto de uma montanha* apresenta a meditação de forma simples, sem malabarismos intelectuais. Entretanto, continuaremos trazendo opções como as traduções de textos clássicos (nesta edição o *Pañcadaśī)* e os comentários dos *Yoga Sūtras* (nesta edição, os *sūtras* 10 e 11).

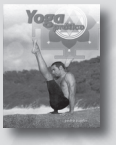
Por último, ao final de mais um ano de edição dos *Cadernos de Yoga*, agora com dois anos de existência, queremos agradecer a todos que contribuíram para este projeto até agora, seja escrevendo artigos ou resenhas, assinando ou revendendo, incentivando o estudo de outras pessoas, enviando-nos sugestões ou críticas. Estamos em constante reciclagem, sempre à disposição da comunidade yogue.

Abraço e bons estudos,

*Rodrigo Gomes Ferreira*
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

# O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

## Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

## Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

## História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

## Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

## Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

## Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

## Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

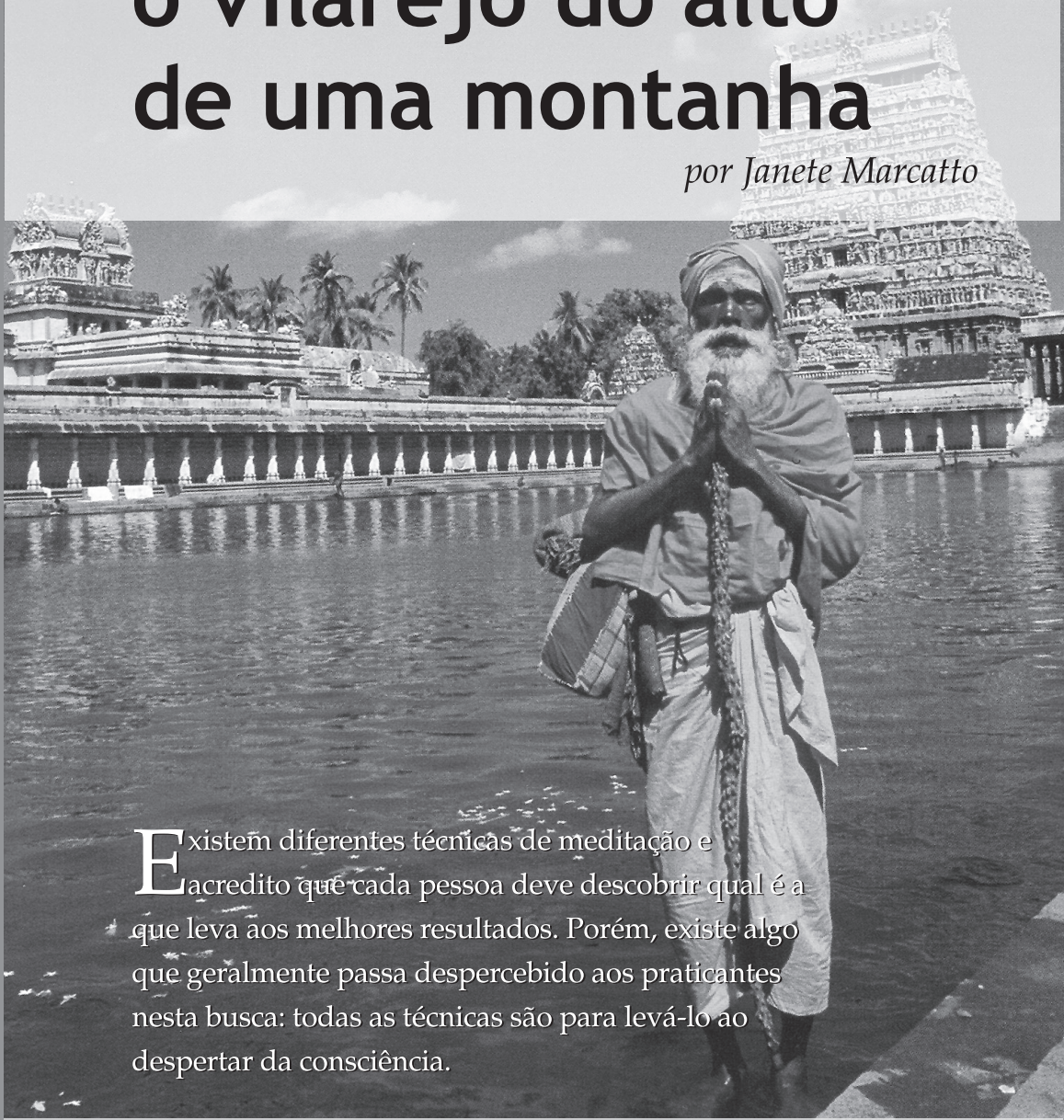
contato@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

# O sábio que olha o vilarejo do alto de uma montanha

*por Janete Marcatto*



Existem diferentes técnicas de meditação e acredito que cada pessoa deve descobrir qual é a que leva aos melhores resultados. Porém, existe algo que geralmente passa despercebido aos praticantes nesta busca: todas as técnicas são para levá-lo ao despertar da consciência.

**Devoto no tanque do Nattraj Temple, o grande templo de Śiva em Chidambaram.**
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.61.

Todos nós somos dotados de consciência, quer dizer "de poder de escolha" ou "discriminação". Esta é a única peculiaridade que nos torna diferentes dos animais, no resto somos exatamente iguais a eles. Essa consciência é como um sábio que olha um vilarejo do alto de uma montanha e testemunha tudo. E ele vê as pessoas andando de cá para lá, a chuva alagando tudo, o cachorro latindo, a criança sendo alimentada, uma briga no bar... e nada disto o afeta porque está apenas testemunhando. Isto significa que ele permanece lá no alto de sua montanha sem que nada o afete, pois ele sabe que tudo passa, que nada é permanente! E este sábio sabe também que a verdadeira paz está dentro do próprio coração dele e que, quando estamos conscientes disto, nada mais nos afeta!



Quando conseguimos nos despertar para esta consciência, verificamos também que este sábio é o nosso grande professor-guia. Por quê? Porque ele nos observa todo o tempo: como falamos, agimos, comemos, nos vestimos, nos sentimos, o que gostamos ou não. Imagine só o quanto este sábio conhece de nós. Ele sabe quais são nossos pensamentos e sentimentos, como agimos perante uma situação etc.

Todos nós somos dotados de consciência, quer dizer "de poder de escolha" ou "discriminação". Esta é a única peculiaridade que nos torna diferentes dos animais, no resto somos exatamente iguais à eles.

Para mim, este é o ponto mais importante: quando conseguimos observar que temos esta consciência, e que ela pode ser usada. Assim podemos olhar de longe a paisagem onde se desenrola nossa vida e entrar na dança dos desafios que ela nos propõe, sem que o nosso emocional turve nossa visão. Por isto que é tão fácil aconselhar alguém estranho à nós com problema. Como não estamos emocionalmente envolvidos com esta pessoa, temos uma visão panorâmica (do sábio) da situação e podemos então, com mais facilidade, perceber as falhas e os acertos que essa pessoa não vê.

Quando olhamos as coisas com uma certa distância, conseguimos compreender os motivos que estão por trás dos fatos. Com este entendimento, encontramos as saídas mais criativas, conseguimos quebrar os muros que existiam e ver o horizonte.

Com a prática contínua da meditação você será capaz de manter a mente em uma freqüência menos oscilante, com mais espaços em branco e nestes espaços ouvir a voz de sua intuição; que é um atributo deste sábio dentro do nosso coração e que nada mais é do que nossa mais pura consciência.

Através da meditação vamos descobrir como funcionamos e como agimos em certas situações. Muitas vezes respondemos uma coisa quando queríamos dizer outra, porque vivemos cheios de ansiedade, depressão, quando na realidade queremos apenas a tranqüilidade e não conseguimos escutar o nosso coração. Quando conseguimos nos sintonizar com este canal descobrimos que nosso verdadeiro guru é a nossa própria consciência, pois só ela sabe tudo sobre nós e pode nos orientar sem medos e sem tirar nosso poder de criação. Ela nos ensina que já somos meditação, que não é algo difícil e que já faz parte de nossa natureza!

*Janete é professora de Yoga em Jaraguá do Sul (SC) e estuda Vedānta.*
janetemarcatto@netuno.com.br

# Yoga aos olhos de um indiano

*por Santosh Vallury*

***Desde os tempos remotos, os seres humanos tentam encontrar a experiência de um ser absoluto. Enquanto alguns parecem ter encontrado as suas respostas, outros continuam a busca, e o resto acaba desistindo.***

**Babur cruzando o rio Son, 1598 d.c., de Jagnath.**
Fonte: NATIONAL MUSEUM. Indian Miniature Paintings. New Delhi, 2000, plate 2.

Desde os tempos remotos, os seres humanos tentam encontrar a experiência de um ser absoluto. Enquanto alguns parecem ter encontrado as suas respostas, outros continuam a busca, e o resto acaba desistindo. No entanto, qualquer estágio de evolução que se coloque para um ser humano, algo é certo: há um determinado estilo de vida que ele precisa seguir para conseguir as suas respostas sobre a existência de um ser absoluto, infalível e imutável. É este estilo de vida, vivido por um ser humano, que é chamado de "Yoga", na Índia. Quando olhamos para o Yoga desta maneira, defini-lo torna-se bem fácil, pois Yoga é, ao final das contas, um estilo de vida e não uma técnica. Chamar qualquer técnica em si de "Yoga" é tão tolo quanto segurar uma única roda e a chamar de "carro". Uma única postura ou técnica para elevar a *kuṇḍalinī* não é tudo o que o Yoga representa.



Para chegar-se a um completo entendimento do Yoga, exige-se muito entendimento da sua filosofia. E atente-se, a filosofia não é apenas uma simples teoria, pois são somente as palavras que realmente transformam a sua vida, e não qualquer prática de posturas ou qualquer outra técnica. As posturas e as técnicas apenas ajudam você a ficar saudável o suficiente para sentar e entender a filosofia que realmente toca a sua vida, e ajuda você a entender-se melhor. É neste processo que você vem a descobrir um ser infalível, imutável e absoluto. Desta forma, são as palavras da filosofia que mudam a sua visão sobre a vida e sobre você mesmo. Este é o primeiro passo para o entendimento da verdadeira visão do Yoga. É desta forma que um indiano olha para o estilo de vida de Yoga, admitindo isto ou não.

Yoga é, ao final das contas, um estilo de vida e não uma técnica.

Em minha experiência, todas as vezes que alguém tentou separar os ensinamentos do Yoga, dos Vedas e das Upaniṣads, houve um comprometimento. Qualquer tentativa de separar os dois ensinamentos – dos Yoga *śastras* e das Upaniṣads – só poderá levar à confusão e a

conclusões erradas sobre o Yoga. Não olhar para o Yoga sob a luz das Upaniṣads e dos Vedas faz com que ele seja interpretado diferentemente, levando a vários "tipos de Yoga", "técnicas de Yoga" e até mesmo a diferentes escolas de pensamentos. Isso aconteceu na Índia e não é diferente no Brasil. Encontro vários tipos de professores que tentam ensinar a filosofia do Yoga sem terem qualquer base nos ensinamentos das Upaniṣads vindas de um professor tradicional. Naturalmente isso vai gerar confusão e ignorância. Outra questão que complica é que os professores vêem as Upaniṣads como um tipo de teoria e o Yoga como sendo a prática. Este parece ser um fenômeno global e deve-se ter cuidado com esta abordagem.



Apesar de ser uma crença popular de que o Yoga é somente para iniciados, deve-se estar "pronto" de vários modos para entender o que é o Yoga como um todo. É esta "leitura" que vem com a prática dos dois primeiros degraus do Yoga – *yama* e *niyama*. O *yama* e a *niyama* purificam ou limpam a mente dos buscadores e os ajudam a alcançarem *samādhi*. Às vezes, não é preciso nem sequer buscar qualquer outra prática se você já estiver estabelecido em *yama* e *niyama*. Somente isto já poderá levar alguém ao objetivo. É importante para um professor "morar" nestes dois degraus por um tempo suficientemente longo antes que ele comece a ensinar posturas, meditação e outras técnicas respiratórias.

A maioria das confusões e noções sobre o Yoga pode ser vencida se os próprios professores tomarem cuidado com todas as suas pressões e outras buscas, como *artha* e *kāma*, antes que comecem a ensinar Yoga como um modo de vida para os outros. Um modo eficiente para se fazer isto é ser intelectualmente honesto consigo mesmo. O professor de Yoga deve estar pronto para mudar as suas próprias noções antes de tentar mudar as noções dos outros. Todos os professores e estudantes de Yoga devem estar prontos para se chamarem de ignorantes quando descobrem um novo pedaço de conhecimento. Muitos de nós normalmente perdem-se aqui porque quando ensinamos sobre *ahaṁkāra* ou ego para os outros, freqüentemente tendemos a esquecer que também somos um produto

deste. Assim, uma vida em alerta, para se viver em constante atenção sobre *niyamas*, é um bom caminho para se começar.

Uma coisa que me surpreende aqui no Ocidente é o modo como o Yoga e a espiritualidade são divulgados. Cada um quer fazer o seu tipo de Yoga "parecer" diferente e, naturalmente, para fazer isto, oferece uma proposta de venda diferenciada. Para ser único e diferente, tenho de necessariamente dizer que sou "diferente" dos "outros". Quando crio o "outro" há uma necessidade óbvia de competir, pois tenho de ser "melhor" que os "outros". Há tanta necessidade de competir, que todo o propósito do Yoga em si é destruído. Como poderemos mostrar a visão de "unidade" se nós mesmos não a vemos?



Acho que estas técnicas agressivas de divulgação, até mesmo no Yoga, vêm de uma cultura que é baseada no mercado. Até há alguns anos, se eu fosse comprar um pacote de pão na Índia, entraria numa loja e compraria pão. Um simples pão para encher o meu estômago. Porém, agora com a cultura do supermercado, tenho de escolher entre diferentes fabricantes, marcas e até mesmo olhar a quantidade de calorias em cada um deles. Tomar uma decisão tornou-se mais difícil. Aqui no Ocidente, tomar a mesma decisão não é só difícil, mas também pode ser estressante. Tenho muito mais escolhas. Entro no supermercado e já tenho mais de 20 marcas de pão e 10 diferentes marcas de queijo. Mesmo quando saio do supermercado, a minha mente continua a pensar se fiz a melhor escolha ou não. Naturalmente que, com uma mente deste tipo, estende-se este pensamento até mesmo para o Yoga. Ter escolhas parece ser um direito de nascença. Então, se não há escolhas à disposição, crie algumas. Adicione alguns nomes e tipos de Yoga apenas para parecer e soar diferente. A pressão é, assim, para vender, já que foi criado um novo produto que espera para ser vendido. Portanto, vejo o mesmo

As posturas e as técnicas apenas ajudam você a ficar saudável o suficiente para sentar e entender a filosofia que realmente toca a sua vida, e ajuda você a entender-se melhor.

Yoga antigo sendo agressivamente "vendido" e embalado por muitos como um novo produto. No entanto, o perigo mora em "adicionar-se" algumas novas filosofias enquanto se embala um novo produto. Isto é o que distorce a visão do Yoga. E como todo o conhecimento sobre Yoga está em seus textos filosóficos e também nos Vedas, algumas pessoas então começam a separar os dois, chamando de "teoria" e "prática", enquanto que, na verdade, não há diferença. Devemos sempre lembrar que a palavra "yoga" foi mencionada nos Vedas. Posteriormente aparece na *Bhagavdgītā* (II:48,50), onde o senhor Kṛṣṇa define o Yoga como "*smatvam yoga ucyate*" (equanimidade da mente é Yoga) e "*yogaḥ karmasu kauśalam*" (ações feitas mantendo-se somente o *dharma* em mente é Yoga). Sinto que se mantivermos a prática de vários tipos de Yoga, seja Haṭha, Aṣṭāṇga, Rāja, Vinyasa ou qualquer que seja, levada juntamente com o estudo ou *svādhyāya* das Upaniṣads e dos Vedas, pode-se, certamente, alcançar *mokṣa* como o fim último.



Todas as técnicas e tipos de Yoga levam ao entendimento de *samādhi*, desde que sejam aprendidas de um modo tradicional, juntamente com o estudo das Upaniṣads.

Devemos evitar a "abordagem de boutique" com o Yoga. Um professor de Yoga não se torna menos yogui se ele não sabe certo tipo ou técnica de Yoga. Assim, o mesmo professor não precisa tentar oferecer vários tipos de Yoga na mesma escola. Todas as técnicas e tipos de Yoga levam ao entendimento de *samādhi*, desde que sejam aprendidas de um modo tradicional, juntamente com o estudo das Upaniṣads. Percebo que para um estudante de Yoga sincero, é necessário o estudo do *Yogasūtra* e das Upaniṣads, para se compreender o assunto profundamente, de maneira conjunta com qualquer prática que se está seguindo ou aprendendo a seguir. Nenhuma técnica ou tipo de Yoga dará frutos sem entendê-lo completamente por um professor. Estudantes de Yoga devem ser encorajados a questionarem o professor e não tomarem nada como certo ou como uma "crença" só porque o professor lhes pede para fazerem isso. O Yoga não é um "sistema de

crença" como muitas religiões. Não há nada de místico nele e se estiver sendo projetado de tal maneira, melhor será que o aluno procure um novo professor – um que possa tirar o misticismo do Yoga e torná-lo claro o suficiente para que o estudante possa ver.

Por último, deve-se acrescentar que o Yoga não é sobre "matar" a mente, mas fazê-la mais atenta às realidades. O yogui não precisa preocupar-se com as "perturbações" da mente, pois, ao final das contas, ele é muito mais do que a mente. E isto é exatamente o que ele deve descobrir pelo entendimento do que é o *samādhi*. Caso ele seja bem-sucedido, o real propósito de todas as suas encarnações estará preenchido e não haverá mais "retorno". Esta é a promessa que o Yoga mantém para todos os seus praticantes. Porém, para ver isto, deve-se estar pronto para remover as vendas da ignorância.

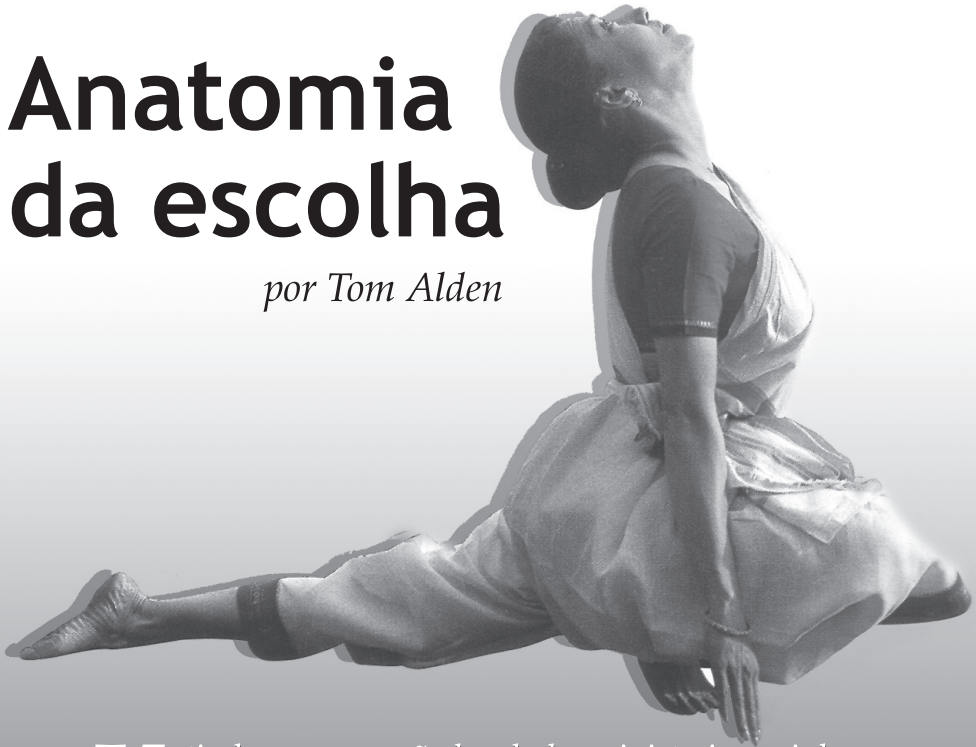


*Santosh Vallury é indiano e atualmente mora e ensina Yoga, mantra vêdico e Vedānta no Rio de Janeiro.*
www.vedantayoga.com

*Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira*
rodrigo@comunidadedosaber.com.br

# Anatomia da escolha

*por Tom Alden*



Vestindo um macacão bordado, ministrei as minhas primeiras aulas de Yoga, em 1971, na *Bent Twig School* (EUA). A minha abordagem era a de "treinamento da atenção e crescimento pessoal". O meu primeiro paciente clínico foi Carl Jungle, o meu cachorro, em 1976, que sofria de displasia. Tratei-o como indicavam as pesquisas do livro *Touch for Health* (*Toque para a saúde*) e usando os pontos meridianos reflexivos para aliviar a tensão em seu quadríceps. Felizmente, funcionou.

**A dançarina Leela Samson, fazendo a saudação yogue ao Sol.**
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.25.

Os meus estudantes e o meu cachorro sobreviveram à minha inexperiência e o meu sucesso com eles inspirou-me para fazer um sério treinamento numa escola de Quiropraxia. Agora, estou mais experiente, tanto como clínico quanto como professor, e o meu coração continua com o Yoga. E é nesta direção que desejo levar às pessoas, e é por isso que desejo ensinar, porque o Yoga é uma arte de cura.

## *Anatomia da escolha*, um programa de Yoga



Como um terapeuta de Quiropraxia, desenvolvi o programa *Anatomia da escolha* para ensinar Yoga aos meus pacientes. Este programa traz cinco temas do Yoga para serem experenciados de forma direto pelos pacientes: 1) ficar em silêncio, 2) ver-se claramente, 3) praticar ações saudáveis, 4) parar de sofrer, e 5) ser você mesmo.

Ensino este programa tanto para turmas quanto em aulas particulares. Em turmas, levo os estudantes em uma "turnê" por seus corpos, e em aulas particulares, personalizo a abordagem para atender às necessidades do paciente.

## Aprenda a ficar em silêncio

Silenciar-se é uma habilidade. Prepara-nos para a auto-examinação e cria um ambiente interno no qual nossa atenção, inteligência, vitalidade, bondade e sabedoria naturais florescem.

No programa *Anatomia da escolha*, ensino uma seqüência simples de meditação que mostra aos pacientes e estudantes como focar, relaxar e direcionar a atenção.

A respiração é um foco tradicional para a meditação porque transpõe o corpo e a mente, e serve como uma ponte entre a mente consciente e a inconsciente.

Usamos a respiração como a porta de entrada para a meditação. A respiração é um foco tradicional para a meditação porque transpõe o

corpo e a mente, e serve como uma ponte entre a mente consciente e a inconsciente. Através da respiração, voluntariamente podemos focar, relaxar e modelar a nossa atenção.

Na seqüência de meditação da *Anatomia da escolha*, recomendo uma série de exercícios que leva os participantes por vários estágios de respiração relaxada e de respiração intencional.

Essencialmente, quero que os estudantes e pacientes aprendam que a respiração nos ajuda a acessar nosso corpo e a relaxar nossa mente. Podemos melhorar a biomecânica da nossa respiração e aprender a respirar mais eficientemente.



Assim, à medida que a nossa mente torna-se alerta e quieta, podemos dirigir a nossa atenção para diferentes caminhos.

Recomendo aprender a escutar através da nossa respiração – regular a nossa respiração para criar um som brando através das vias respiratórias superiores. Desta maneira, podemos ouvir este som e afinar a nossa respiração para harmonizar os nossos sons interiores com o nosso ambiente externo. Dentro desta harmonia, podemos ouvir o silêncio que está entre os sons. Podemos ouvir e ficar em silêncio.

Silêncio é o ambiente no qual nos vemos claramente. Enquanto estamos quietos, vários pensamentos e emoções aparecerão – memórias, esperanças, desejos e medos. Estes podem ser sentimentos que estão indigeridos e guardados dentro de nós, e que podem ser bastante incômodos. Porém, se ficarmos com a nossa atenção em silêncio e escutarmos o silêncio entre estes pensamentos e sentimentos, descobriremos que a nossa inteligência inata, a nossa vitalidade, a nossa bondade, e a nossa sabedoria também florescem espontaneamente.

Quando cultivamos o silêncio, a nossa intenção é a de nos ouvirmos e nos vermos claramente - sermos capazes de reconhecer e também responder a nós mesmos. Isto significa que quando estamos com fome, comemos. Quando estamos cansados, dormimos, e assim por diante. Dentro do ambiente de silêncio, podemos nos tornar realistas conosco e podemos nos treinar para cuidarmos de nós e dos outros.

## Veja-se claramente (O observador e o observado)

A filosofia do Yoga ensina que sofremos porque não nos vemos claramente. Agimos de maneiras que acabam nos machucando. Esta simples observação possui uma grande conseqüência. Sugiro, e com razão, que quando nos vemos claramente, somos menos propensos a nos machucarmos.

As posturas de Yoga (*āsanas*) e as suas modificações criam uma excelente janela para nos examinarmos, pois elas apresentam o que é saudável e o que é possível para um corpo fazer. Também nos mostram nossos limites.



Examinamos tudo. Como está o alinhamento dos nossos ossos? As juntas estão movimentando-se bem? Caso haja alguma restrição no movimento, ela vem de dentro da articulação ou de algum dos tecidos adjacentes? Qual é o tônus, o comprimento e a resistência dos músculos? O sistema nervoso está alerta e calmo ou superestimulado e fatigado?

Quando entramos numa postura de Yoga, os desalinhamentos e as tensões do nosso corpo revelam-se. Podemos sentir e ver como estamos. Algumas vezes as pessoas confundem-se e dizem "a postura me machucou", como se, de alguma forma, a postura tivesse feito algo de errado; porém, na realidade, a postura simplesmente revelou uma desarmonia e/ou limite do nosso estado atual.

As posturas de Yoga (*āsanas*) e as suas modificações criam uma excelente janela para nos examinarmos, pois elas apresentam o que é saudável e o que é possível para um corpo fazer.

O Yoga nos ajuda a olharmos para nós mesmos, e a dor é parte da informação que coletamos com o nosso auto-exame. As posturas de Yoga podem ajudar a entendermos o que está machucando e por quê.

A maioria dos pacientes chega até mim porque estão com dor. Como um médico, eu os examino. Faço testes para identificar o tecido com dor e o

mecanismo da dor. Assim, trato o que encontro, visando reduzir o sofrimento.

Como um professor de Yoga, no entanto, quero que os meus pacientes vejam-se claramente. A dor tem um significado. É a mensagem do corpo. Através do Yoga, queremos aprender a ouvir, entender o significado da dor e a responder bem. Podemos aprender a sentir nosso corpo como ele é.

Quando você está se machucando, pergunte-se o que está machucando, e então descubra se a dor vem de uma destas quatro causas: compressão, rompimento, espasmo muscular ou circulação inadequada. Você pode até não reconhecer estas diferentes sensações logo de início, e, por isso, também é parte do que você precisa aprender.



Você não deve, no entanto, limitar as suas investigações à dor e aos mecanismos dela. Deve também usar o Yoga para investigar a saúde para que você aprenda a reconhecer as sensações de bem-estar.

Algumas vezes as pessoas confundem-se e dizem "a postura me machucou", como se, de alguma forma, a postura tivesse feito algo de errado; porém, na realidade, a postura simplesmente revelou uma desarmonia e/ou limite do nosso estado atual.

Freqüentemente pergunto aos pacientes o que eles sentiam em uma determinada postura e eles dizem "Nada. Não sinto dor". O pressuposto inconsciente é o de que as únicas sensações para se prestar atenção são as dolorosas. Porém, há sempre muitas sensações em nosso corpo e essas sensações são bastante úteis. Elas nos dão informações em andamento sobre a postura, o alinhamento, o movimento e o estresse. Quando utilizamos os *āsanas* de Yoga para nos ajudar a aumentarmos a consciência das nossas sensações, podemos usar esta consciência para nos guiar eficientemente através da nossa vida diária. Sentimos e valorizamos a facilidade e a estabilidade de um bom alinhamento, a suavidade da liberdade e a força da coordenação em ação.

Sensações saudáveis são sensações quietas, como o "*rum*" de um motor bem regulado. O Yoga nos ajuda a escutar, a ouvir e a entender o que está certo dentro do nosso mundo. Podemos nos direcionar proativamente através de sensações positivas; não precisamos bater nas proteções do acostamento para sabermos onde estamos.

Por exemplo, os quadris são uma área importante, mas a maioria das pessoas não sente sensações dentro dos seus quadris. Não sentem a grande articulação ou os seus músculos adjacentes. Não sentem como o peso corporal move-se do tronco para baixo, através do encaixe do quadril. Não sentem como os músculos do quadril direcionam a perna, e não sentem o estresse que acontece em suas lombares e seus joelhos quando alcançam ou ultrapassam os limites dos seus quadris.



Quando aprendemos a focar a nossa atenção no alinhamento e nas ações dos quadris, podemos aprender a sentar, levantar e nos mover de maneiras que protejamos nossa lombar e os nossos joelhos. São as ações e os limites saudáveis dos quadris que precisamos sentir. Esta é uma das coisas para as quais estamos cegos, mas quando acordamos a nossa consciência, podemos atuar com habilidade.

"Apenas faça" (*Just do it*, da Nike) é um slogan popular que nos encoraja a não hesitarmos. No Yoga, no entanto, aprendemos que a atenção e o entendimento são tão importantes quanto o que estamos fazendo.

O programa *Anatomia da escolha* apresenta uma série de exercícios que nos ajudam a examinarmos a nós mesmos e a nos vermos claramente. Os exercícios propiciam um roteiro guiado pelo nosso corpo para ajudar a entendermos seu desenho, sentirmos sensações, praticarmos ações saudáveis e identificarmos nossos limites.

## Pratique ações saudáveis

A essência do Yoga é a prática de ações saudáveis e de nos modelarmos para o bem-estar. Para o nosso corpo, isso significa aprendermos como nosso corpo é desenhado e, então, praticarmos ações simples e básicas.

As posturas de Yoga proporcionam uma excelente janela para estabelecermos o alinhamento, mas a maioria de nós precisa aprender a sentir através dos ossos. Um dos primeiros exercícios que ensino é deitar os pacientes no chão, amarrar uma cinta em volta dos seus calcanhares e puxar a cinta para alinhar os ossos das pernas. A maioria das pessoas, quando amarra a cinta em volta do pé, coloca a cinta em volta do arco ou da bola do pé. Isso as ajuda a ganhar uma "boa alongada", mas acabam negligenciando o alinhamento através dos ossos. O exercício com a cinta em volta dos calcanhares ajuda os pacientes a sentirem a pressão à medida que ela viaja através do eixo dos ossos, dos calcanhares ao quadril. Assim, quando os pacientes movem a perna como um todo, sentem o formato do encaixe do quadril.



Nosso primeiro objetivo, além do interesse geral em cultivar a consciência, é de nos alinharmos através dos ossos. Um alinhamento saudável cria conforto e estabilidade. Em qualquer postura, seja ela de Yoga ou de alguma atividade da vida cotidiana, criamos um alinhamento saudável com o estabelecimento de uma base. Se estamos de pé, isto significa que posicionamos os nossos pés e, então, alinhamos as pernas através dos quadris para posicionarmos a pelve. Assim também acontece com qualquer posição – estabelecemos a nossa base e depois alinhamos parte por parte, da base para cima. À medida que nos alinhamos através dos ossos, podemos reforçar o alinhamento através da estabilização da ação dos músculos; no entanto, posturas saudáveis exigem pouco reforço. As posturas mais simples para explorar o alinhamento são sentar e levantar. Na *Anatomia da escolha*, passeamos pelo sentar e levantar para mostrar como o corpo é desenhado para se sustentar. Um alinhamento confortável é um em que o corpo sustenta e protege a si mesmo, porém está pronto para a ação.

Um alinhamento saudável cria conforto e estabilidade. Em qualquer postura, seja ela de Yoga ou uma de alguma atividade da vida cotidiana, criamos um alinhamento saudável com o estabelecimento de uma base.

O segundo objetivo com o nosso corpo é usarmos a alavanca dos ossos para o movimento através do formato das articulações. Isto nos mostra as direções e os limites da nossa liberdade.

Algumas articulações, como a dos quadris, possuem uma forma arredondada. Elas podem mover-se em qualquer direção. Outras articulações, como os joelhos e os cotovelos, levam-nos a nos mover de uma única forma. As articulações vertebrais possuem uma direção básica, mas elas também são capazes de acomodar direções secundárias. Quando feitas com atenção e respeito pelos nossos limites, as posturas de Yoga nos ensinam sobre os formatos dos ossos e das articulações e as direções dos movimentos saudáveis. Elas ilustram o que é possível.



Algumas posturas avançadas de Yoga parecem completamente bizarras. Algumas vezes é porque a pessoa está, de fato, muito contorcida, mas, quando as posturas são bem feitas, é porque o yogui ou a yoguini está preenchendo o potencial de liberdade do corpo.

À medida que nos alinhamos, estamos fadados a encontrar a resistência de músculos duros, articulações travadas ou outras restrições. Quando encontramos estas resistências, precisamos parar e examinar o que está acontecendo dentro de nós. Observamos o que é possível e, então, agimos. Este tema - "consciência, escolha, ação" - é o tema central do programa *Anatomia da escolha*.

Reconhecer os nossos limites é uma habilidade saudável, pois os nossos limites definem as bordas da ação saudável. Alguns programas de treinamento incentivam os participantes a constantemente desafiarem os seus limites e a superá-los, mas a estratégia do programa *Anatomia da escolha* é fundamentalmente diferente. Ela pede aos participantes para ficarem dentro dos seus limites e praticarem ações saudáveis. À medida que isto for feito, os limites naturalmente mudarão.

Freqüentemente é o tônus e os hábitos dos nossos músculos que nos criam problemas. Em parte, isto é porque tendemos a não compreender os nossos músculos. Nós os usamos somente para a ação. No entanto,

nossos músculos possuem duas tarefas diferentes: são tanto ativos como perceptivos. A maioria de nós sabe que os nossos músculos são ativos, porém poucos de nós usam os músculos como um dos órgãos de sentidos – porém, é o que são.

Dentro de cada músculo, há várias terminações nervosas. Algumas estão em tendões (a parte do músculo que não contrai e que prende o seu miolo ao osso), e algumas estão no miolo que contrai. Estes músculos nos dizem sobre o tônus, a tensão e o alinhamento da ação. Sentindo através dos músculos, podemos direcionar os nossos ossos mais eficientemente através da sua amplitude de movimentos.



No programa *Anatomia da escolha*, aprendemos a usar as posturas de Yoga (e os exercícios da *Anatomia da escolha*) para "monitorarmos os nossos ossos" com os nossos músculos, para que, desta maneira, eles estejam continuamente alinhados. Aprendemos a entrar nas posturas e a sair delas com ações simples e diretas. Treinamos a nós mesmos para usarmos a alavanca dos ossos, a forma das articulações e a inteligência dos músculos para uma ação em padrões saudáveis.

Quando feitas com atenção e respeito pelos nossos limites, as posturas de Yoga nos ensinam sobre os formatos dos ossos e das articulações e as direções dos movimentos saudáveis.

Apesar do corpo ser relativamente complexo, há modos de o simplificarmos e o compreendermos; pensar de maneira simples e aprender. O programa *Anatomia da escolha* é seqüenciado para isolar, explorar, desenvolver e integrar estas ações.

## Pare de sofrer

No sistema neuromusculoesquelético há quatro causas principais para a dor: compressão, rompimento, contração muscular e falta de circulação (falta de oxigênio e aumento do lixo metabólico). Estas causas podem ocorrer isoladamente, mas elas também podem combinar-se e criar quadros mais complicados.

Tais problemas de dor freqüentemente respondem bem à quiropraxia e às manipulações osteopáticas, e também com algumas destas técnicas usadas com as posturas de Yoga que adicionei.

A **compressão** pode ocorrer nas articulações entre dois ossos, e pode ocorrer no tecido macio quando uma superfície mais macia (como nervo, veias ou bursa) é pressionada contra uma superfície mais forte.

Podemos utilizar as posturas de Yoga para criar espaço e ajudar as articulações. Quando soltamos a compressão, também precisamos relaxar os músculos adjacentes de forma que eles não recriem o problema. Os músculos rígidos são, freqüentemente, a causa da compressão muscular.



O **rompimento** pode ocorrer em articulações e outros tecidos conectivos. Quando algo se rompe, freqüentemente há um mau alinhamento dos ossos e o realinhamento pode aliviar o estresse. Podemos usar as posturas de Yoga como um modo para ajustar os ossos. Posicionamos o nosso corpo para realinhá-lo a partir do seu próprio peso e do seu poder de alavanca.

O realinhamento não se dirige ao tecido rompido em si, mas às circunstâncias que podem causar ou perpetuar o problema. O tecido rompido precisa ser auxiliado e estabilizado para ser curado.

A **contração muscular** pode causar dor diretamente (o próprio músculo dói) ou indiretamente (a contração causa compressão ou rompimento).

Em todos os casos musculares, para fazermos ajustes, precisamos tratar de três questões. Primeiro, precisamos alinhar os ossos e as fibras dos músculos para que possam trabalhar eficientemente. Segundo, precisamos nos comunicar com o interior dos músculos, para ajudá-los a relaxarem e a alongarem-se. E terceiro, devemos melhorar a circulação através dos músculos.

A **falta de circulação** pode causar dor. Os músculos doem quando precisam de oxigênio e outros nutrientes. Eles também doem quando há um aumento dos produtos de origem metabólica da contração. Podemos usar as posturas de Yoga para melhorarmos a circulação por meio de três técnicas: 1) abrir os canais de circulação através do alinhamento (e reflexo neurológico), 2) arejar os tecidos através da alavanca óssea, e 3) aplicar técnicas de pressão direta.

Três padrões comuns criam os problemas de compressão, rompimento, contração muscular e falta de circulação: 1) apoiar-se nas articulações, 2) reter demais os músculos, e 3) "passar do ponto".



Apoiar-se nas articulações acontece com o desalinhamento; ao invés de fazermos a força ir através do centro dos ossos, carregamos a carga em nossas articulações. Exemplos típicos disto incluem pés chatos, joelhos hiperestendidos e quadris elevados. Para corrigirmos esses padrões, precisamos focar a nossa atenção no alinhamento saudável e aprender como é que sentimos isso.

Tive dezenas de pacientes com pés chatos que me contaram, ao longo dos anos, que não há nada para se fazer com relação a isto, a não ser colocar moldes ortopédicos em seus calçados. Eu peço para que eles levantem os seus arcos, e a maioria teve um sucesso significativo auto-repadronizando-se. Eles treinam a atenção, alinham os ossos e reforçam o alinhamento com uma ação saudável dos músculos.

O excesso de retenção dos músculos é a maneira de o corpo estabilizar-se, o que pode ocorrer de diferentes maneiras. Quando você permanece em uma posição por um longo tempo (como quando sentado), o seu corpo começa a se adaptar. Alguns músculos contraem-se para segurar você naquela posição e os músculos freqüentemente encurtam-se como parte da adaptação.

Um típico exemplo dessa "tensão de sustentação" advém da permanência por longos períodos em que ficamos sentados. Os músculos frontais do quadril e os tendões da perna enrijecem. E quando nos levantamos, nosso

alinhamento é afetado pelo encurtamento crônico dos músculos do quadril. Fora o psoas e os tendões da perna, o excesso de retenção geralmente ocorre com os rotatores do quadril (por permanecer com as pernas giradas para fora); a parte posterior do pescoço e músculos do ombro (para evitar que fiquem caídos); os músculos rotatores do ombro (por causa do estresse); e os músculos superiores do pescoço (para segurar nossos músculos superiores do pescoço com nosso peito curvado à frente).

Precisamos nos comunicar e retreinar os músculos rígidos. Muito freqüentemente, as pessoas pensam em seus músculos como sendo um pano para ser esticado, ao invés de uma inteligência com a qual podemos nos comunicar; no entanto, os nossos músculos possuem nervos, e inteligência flui através deles. Podemos utilizar a alavanca dos nossos ossos para alongamento dos nossos músculos e "pedir" para que soltem o seu aperto. Em nossas atividades diárias, continuamos a nos comunicar com os nossos músculos para que eles não retornem para os velhos padrões.



Isto também é verdadeiro após uma lesão. A inteligência do nosso corpo adapta-se e se compensa para nos proteger. Os músculos ficam como uma "tala" para manter a área machucada imobilizada. Assim que o machucado se recupera, precisamos soltar esta rigidez para voltar ao normal.

Um terceiro padrão é "passar do ponto". Isto ocorre quando excedemos nossos limites, tanto uma vez, quanto repetidamente. Três exemplos disso são: 1) os rompimentos que temos em nosso sacroilíaco e tendões da perna quando flexionamos e tentamos voltar, 2) a compressão que temos quando estendemos demais nossa coluna sem o comprimento suficiente nos quadris, e 3) os rompimentos e compressões que temos nos joelhos quando vamos além dos limites dos quadris.

Passar do ponto pode criar rompimentos, compressões e espasmos musculares e os problemas sempre vêm por não sabermos nossos limites.

Não precisamos esperar pela dor para corrigirmos padrões prejudiciais, mas precisamos sim de atenção e compreensão.

## Seja você mesmo – Preenchimento através do Yoga (O vidente é a cena)

Através do Yoga, desenvolvemo-nos de duas maneiras: amadurecemos para o nosso pleno potencial e viajamos internamente para experienciarmos a nossa essência. Estas questões são diferentes, embora relacionadas.

Quando amadurecemos, tornamo-nos mais competentes e habilidosos. Em nosso corpo, isto significa que atingimos o nosso pontencial de boa forma física. Nossos ossos tornam-se mais fortes e bem alinhados. As nossas articulações ficam livres e a nossa amplitude de movimentos aumenta. Os nossos músculos tornam-se mais fortes e mais inteligentes: eles sentem, contraem e alongam. O nosso sistema nervoso torna-se refinado, alerta e perceptivo. Todas as nossas partes estão integradas.



No entanto, quando viajamos internamente, ficamos mais preocupados em revelar o que já está em nosso interior, do que em nos desenvolvermos. Qual é a nossa essência? Quando nos examinamos, encontramos o corpo, os sentidos, os pensamentos e as emoções, e o nosso senso de ser. Todos esses nossos aspectos estão internamente mudando a cada momento (ou, pelo menos, de ano em ano). Com o tempo, vemos que a nossa identidade muda e que não há "algo" duradouro em nós. Porém, quando relaxamos e descansamos em nossa consciência, percebemos que a consciência, a inteligência e a vitalidade estão sempre dentro de nós. Estas qualidades podem ser fortes ou fracas, mas estão sempre florescendo. Elas estão presentes como a nossa essência. Podemos descansar nelas.

O Yoga revela esta essência dentro de nós. À medida que relaxamos e descansamos em nossa consciência, como ela é, sem qualquer intenção de mudarmos ou melhorarmos a nós mesmos, a nossa consciência vem à tona e nós aprendemos que a nossa bondade, abertura e vitalidade naturais efervescem como bolhas de champanhe e irradiam como o Sol.

A cura vem desta essência. É uma expressão natural da nossa inteligência e da vitalidade inatas que estão nos organizando. Através desta essência nos damos conta, à medida que o tempo passa, que o Yoga é uma arte de cura.

## Conclusão

*Anatomia da escolha* é útil em programas clínicos porque relaciona dois grandes campos – Yoga e tratamento de saúde – entre si de maneira simples e prática. É um mapa útil para mim e meus pacientes, pois me ajuda a organizar minha abordagem pedagógica e clínica para cuidar deles. Espero que clínicos, professores de Yoga, estudantes e pacientes também aproveitem.



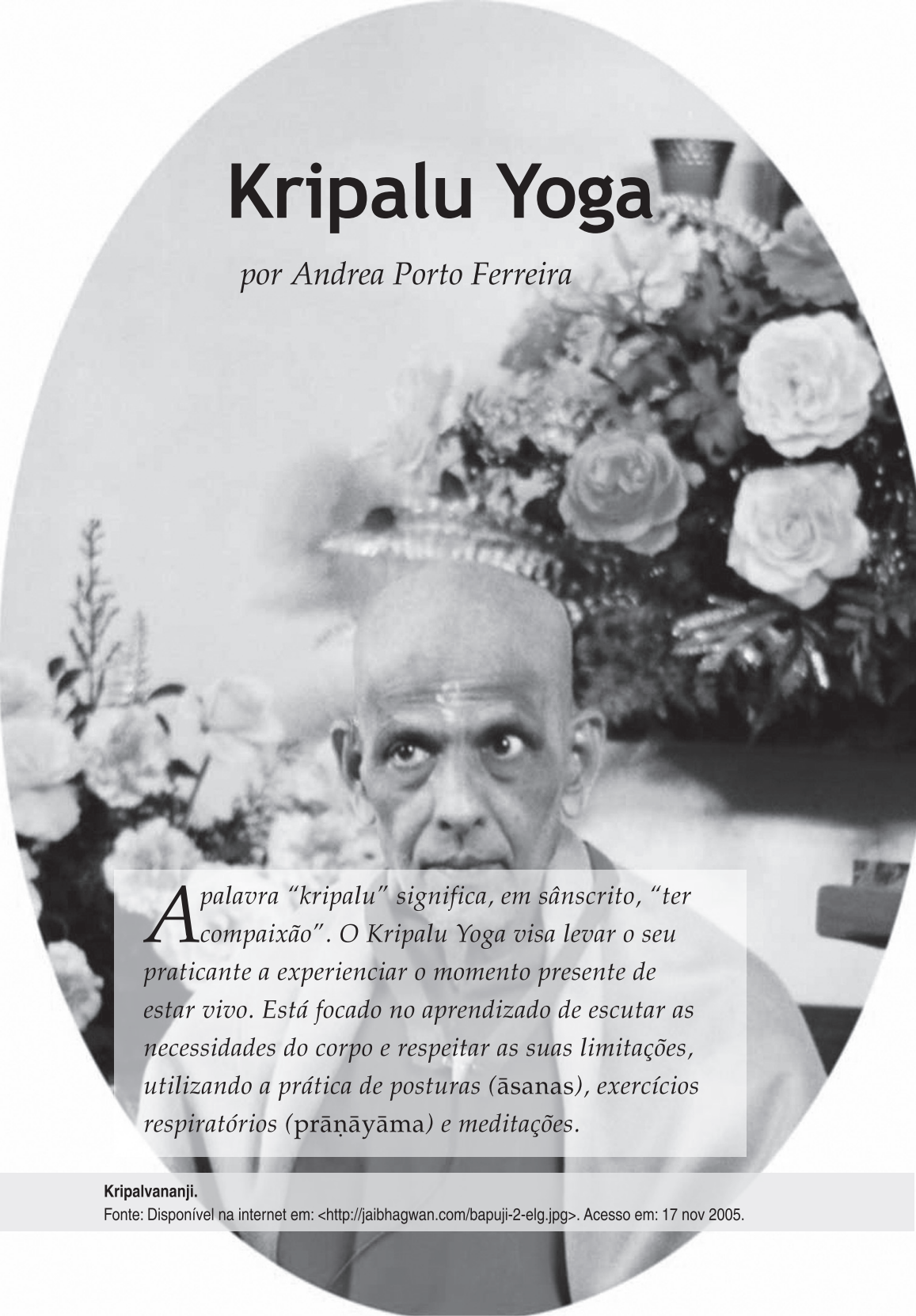
*Sou muito grato aos meus professores, Kalu Rinpoche, Chögyam Trungpa Rinpoche, B. K. S. Iyengar, Ramanand Patel, S. N. Goenka, Patricia Walden, and Chokyi Nyima Rinpoche. As suas sabedorias, idéias e gentilezas permeiam a minha vida e inspiram o meu trabalho. Como um clínico, sou grato pela oportunidade de apresentar este material e agradeço a Georg Feuerstein por este apoio. Que trabalhemos juntos nesta comunidade de Yoga para acabarmos com o sofrimento e cultivarmos a gentileza, a paz e o amor.*

*Tom Alden é terapeuta de quiropaxia e professor de Yoga, nos EUA.*
tomaldendc@comcast.net

*Esta tradução, feita por Rodrigo Gomes Ferreira (rodrigo@comunidadedosaber.com.br), não contempla todo o artigo original (ALDEN, Tom. The Anatomy of Choice. In: International Journal of Yoga Therapy. n.13. Manton, USA: International Association of Yoga Therapists, 2003, p. 35-41.), que está disponível em:* <www.cadernosdeyoga.com.br>.

# Kripalu Yoga

*por Andrea Porto Ferreira*



*A palavra "kripalu" significa, em sânscrito, "ter compaixão". O Kripalu Yoga visa levar o seu praticante a experienciar o momento presente de estar vivo. Está focado no aprendizado de escutar as necessidades do corpo e respeitar as suas limitações, utilizando a prática de posturas (*āsanas*), exercícios respiratórios (*prāṇāyāma*) e meditações.*

**Kripalvananji.**
Fonte: Disponível na internet em: <http://jaibhagwan.com/bapuji-2-elg.jpg>. Acesso em: 17 nov 2005.

As posturas de Yoga podem aliviar tensões crônicas quando executadas conjugando respiração, relaxamento e sentimento. Uma atitude interior de auto-observação, sem julgamento, permite aumentarmos o estado de consciência. Esta combinação ativa o *prāṇa*, as forças vitais, iniciando um processo natural de cura física, crescimento psicológico e despertar espiritual. Até este ponto, o Kripalu Yoga parece-se com muitos outros estilos de Yoga. O que o diferencia de outros estilos?

## Os três estágios da metodologia do Kripalu Yoga



1.º Estágio: Criar consciência do corpo e da respiração;

2.º Estágio: Desenvolver uma atenção focada nas sensações internas, pensamentos e emoções, gerando aprendizado com a permanecia nas posturas por um longo período, enquanto cultivamos a consciência e a compaixão;

3.º Estágio: Aprender a meditação em movimento, a arte de movimentarmo-nos de acordo com a sabedoria interior do nosso corpo, fluindo de uma postura para outra.

No 1.º estágio trabalha-se mais o corpo físico, praticando os *āsanas* e os *prāṇāyāmas*. As posturas de Yoga, combinadas com técnicas respiratórias, com foco na compaixão durante a prática, são usadas como veículo para encontrarem-se e soltarem-se tensões que estão concentradas como blocos de energia. Paradoxalmente, quando você coloca seu corpo intencionalmente em uma postura de Yoga, com freqüência você produz mais tensão do que havia ali. Contudo, as sensações que surgem servem para trazer sua atenção precisamente para a contração pré-existente. As tensões prévias, já presentes em uma área específica do seu corpo, estão agora, por assim dizer, sob o microscópio da sua consciência concentrada, pronta para sua reação. O foco do Kripalu Yoga é o desenvolvimento de uma consciência indissolúvel do nosso centro interno de estabilidade, junto com a habilidade de escolher se devemos (quando e como) agir nos nossos pensamentos, sentimentos

e emoções. Começamos a conhecer este centro de estabilidade através do ato de procurar as tensões físicas que seguram nossas energias corporais, separando-nos da nossa verdadeira natureza.

Assim que você desacelera e entra no ritmo natural do corpo, aos poucos se tornando consciente dos medos e dos vários padrões de tensão que você guarda, a segurança que é sentida pela inteligência física sinaliza que está tudo bem em soltar, deixar ir, desapegar-se, relaxar. Você está fora de perigo. Através da liberação da tensão, flui um profundo alívio, não só pela parte específica do corpo utilizada para segurar a postura, mas também por todo seu corpo, mente e sistema energético.



Já no 2.º estágio trabalhamos o corpo sutil, praticando *pratyāhāra* (abstração dos sentidos) e *dhāraṇā* (concentração). Entrando em sintonia com o aumento das sensações, com compaixão e consciência, você segura as posturas por mais tempo neste estágio. Você começa a entender seu padrão de reações habituais através da observação do seu corpo e das sensações internas, como uma testemunha que olha de uma distância com equanimidade. Este tipo de observação também é praticado na sala com um aluno executando uma postura e os outros observando, da mesma maneira como se observa uma obra de arte. Ao observarmos o executante, permanecemos em silêncio, ligados nas nossas reações internas àquela postura, onde as memórias e as emoções que surgem são compartilhadas posteriormente. Com uma atitude de auto-observação amorosa, começamos a entender as maneiras com que inconscientemente criamos camadas de tensão. Você aprende que pode sentir-se seguro e relaxado, respirando fundo e estando presente em sua experiência como um todo, podendo relaxar aquelas tensões.

Por fim, a partir da escolha de posturas já conhecidas, você se sintoniza com o seu corpo e o deixa guiá-lo. O resultado desta sintonia pode abrir sinais no próprio corpo, e se for forte o suficiente, você irá sentir uma intuição guiando e movendo o seu corpo de uma posição à outra. Este é o 3.º estágio, e é aqui que o praticante convida o corpo e o espírito a serem o guia, liberando a mente controladora das suas tarefas de autoridade. É neste estágio que você lembra que o espírito vive em você.

Desta maneira, o praticante é guiado a se movimentar no seu próprio ritmo, respeitando as necessidades do seu corpo em cada momento. O Kripalu Yoga desenvolve o corpo, a mente e o espírito com compaixão e sem julgamento. Contudo, o verdadeiro desafio é trazer para o dia-a-dia as ferramentas desenvolvidas durante esta prática, desenvolver resistência para permanecer com as sensações e as energias da postura, construir histamina e aprimorar a nossa habilidade de permanecermos no momento presente. Desta maneira, pode encontrar-se o ponto de estabilidade, até mesmo nas situações mais difíceis e problemáticas.

O Kripalu Yoga está enraizado na estabilidade, na profunda estabilidade que surge quando a mente está em paz, quando o corpo está livre de estresse e as emoções estão fortes, vivas e em harmonia com as necessidades do momento.



## Breve história do Kripalu Yoga

Swami Kripalvanandji (Kripalu) nasceu em 13 de janeiro de 1913 em Dabhoir, no Distrito de Baroda, Estado de Gujarat, na Índia. Em 1948, com 35 anos, Kripalvanandji encontrou Lakulish, seu guru, na sua forma divina, nos Himalaias, enquanto estudava em Rishikesh. Mais tarde, Kriplavannadji visitava a vila de Kayanarohana, onde viu o *jyotirliṅga* (estatueta) de Brahmeshvar, que representa Lakulish como a 28.ª encarnação de Śiva. Ele o reconheceu como sendo seu guru e recebeu inspiração para reconstruir Kayavarohana como um centro espiritual. Em 1977, ele foi convidado, pelo seu discípulo Amrit Desai, para ir ao *Kripalu Center for Yoga and Health*, localizado nos EUA, onde viveu por quatro anos. Em 1981, Kripalvanandji retornou à Índia, onde ele logo entrou em *mahāsamādhi*, a liberação final de um grande mestre.

*Andrea Porto Ferreira formou-se no Kripalu Center for Yoga and Health* (www.kripalu.org), *nos EUA, trouxe o Kripalu Yoga para o Brasil em 2001 e, atualmente, ministra aulas em Florianópolis (SC).*

andrea_ferreira@hotmail.com

# Vida de *āśram*

*por Paula H. Ornelas Vallury*

*"Āśram"... esta palavra nos leva refletir. Para os que já estiveram lá, a palavra traz lembranças; para os que nunca estiveram, a palavra incita a imaginação.*

**Um mulher de 72 anos de idade em profundo transe durante um ritual mortuário em Tamil Nadu, India.**
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.23.

A raiz verbal da palavra *"āśrama"* (que é o correto em sânscrito) é *"śram"* que significa "cansar-se" ou "esforçar-se". Portanto um *āśram* é um lugar de austeridades, de esforço contínuo e concentrado. É onde moram os sábios, e é nesse local que os alunos irão buscar o ensinamento. Neste caso, o *āśram* é também um lugar de ensino, um *gurukulam*, onde alunos e professores moram juntos, pelo período do ensinamento.

De acordo com a tradição vêdica, a palavra *"āśram"* também é usada para se referir aos quatro estágios da vida. No primeiro estágio, a pessoa torna-se um estudante ou *brahmacārin*. Seu dever é dedicar-se ao estudo e servir ao seu mestre. No segundo estágio, a pessoa, em alguns casos, já está casada e trabalha para sustentar sua família, apoia os seus pais e o seu professor. Essa pessoa é chamada *gṛhastha*. No terceiro estágio, ela está mais velha e se aposenta, é o chamado *vānaprastha*. Chegou a hora de descansar e de ser apoiada pelos mais novos. A pessoa poderá recolher-se num lugar tranqüilo, e voltar a dedicar-se aos estudos. No último estágio, a pessoa torna-se um *sannyāsin* ou um renunciante. Esta pessoa, agora, está livre dos compromissos com a família e poderá dedicar-se, inteiramente, não só ao estudo mas ao ensino dos Vedas.



De acordo com a tradição vêdica, a palavra "*āśram*" também é usada para se referir aos quatro estágios da vida.

Num *āśram* ou *gurukulam*, normalmente encontramos os dois: *brahmacārins* e *sannyāsins*. Os estudantes *brahmacārin*, ou *brahmacārinīs*, no feminino, deixam suas casas, inclusive suas famílias e se juntam a do *āśram*. Distantes de suas atividades cotidianas, os estudantes dedicam-se, exclusivamente, ao estudo, e deixam de lado as outras distrações. O aluno não está trabalhando, portanto não possui uma renda para pagar e manter os seus estudos. Entretanto este não é o seu papel no momento e não deve se preocupar com o dinheiro nesse estágio. Mais tarde, no segundo estágio, ele terá a oportunidade de apoiar não só o seu professor, mas o *āśram* local onde estuda. É um tipo de crédito

educativo. A palavra *brahmacharin* significa aquela pessoa totalmente dedicado ao estudo de *Brahman*, porém, muitas vezes, vemos esta palavra associada à castidade. A palavra em si não tem esse significado, mas como durante esse estágio da vida a pessoa está solteira e somente dedicada ao estudo, a castidade naturalmente, faz parte de sua vida. Além da obrigação do estudo, o aluno também tem o dever de servir ao seu mestre e essa atividade tem um papel importante na dinâmica do *āśram* e no processo de aprendizado em si. Os professores ou *ācāryas* são normalmente *sannyāsins*, renunciantes. Tendo sido casados ou não, eles, agora, destituem-se de qualquer ligação ou obrigação com suas famílias, e passam a dedicar-se ao ensino, em tempo integral. Considerando-se que é comum, principalmente em *āśrams* de Yoga, os professores serem yoguis e muitas vezes casados.



Essa é a tradição, mas nem sempre as coisas acontecem como antigamente. Hoje em dia, temos uma grande oferta de cursos rápidos que possibilita estudar em poucos meses, enquanto que antigamente os alunos passavam anos no *āśram*. O ensino era aprofundado, inclusive o aluno desfrutava da oportunidade de conviver com o professor e aprender com seu exemplo, usufruia de tempo para amadurecer. Agora essa tradição está desaparecendo e as pessoas não têm tempo de se ligar a um mestre como deveriam. De acordo com a tradição vêdica, o relacionamento aluno-professor é essencial, seja ele numa linhagem de Yoga ou de Vedānta. Mas, infelizmente, as pessoas estão muito interdependentes, aprendem de vários mestres, e acabam sentindo-se autosuficientes demais. A presença de um mestre é imprescindível para colocar nosso ego em xeque.

A palavra *brahmacharin* significa aquela pessoa totalmente dedicado ao estudo de *Brahman*, porém, muitas vezes, vemos esta palavra associada à castidade.

Psicologicamente, o ambiente de" *āśram*" reproduz aquele de casa. O aluno tem em seus colegas a imagem de seus irmãos, e no professor retém a figura autoritária dos pais. Dessa forma, a mesma dinâmica

se repete com igual dificuldade de relacionamento. Algumas vezes reproduzimos através de um colega o mesmo padrão de relacionamento que tínhamos com um irmão, revivendo, por exemplo, um comportamento de competição pela atenção e reconhecimento dos pais, ou mesmo pela atenção dos pais demonstrando com isso uma atitude de dependência emocional. Da mesma forma, há uma transferência psicológica, que tanto poderá ser ruim ou boa, com o professor. Mas, o professor ao contrário da maioria dos pais, deve ter maturidade para dar um bom exemplo, não reagir, e acomodar as dificuldades do aluno, ajudá-lo a se conhecer. Com a ajuda do professor e através dos ensinamentos, o aluno poderá ser capaz de superar as suas dificuldades emocionais, amadurecer e alcançar uma mente mais tranqüila, ideal para receber os ensinamentos do mestre. Para isso, obviamente, o professor também tem que ter atingido um conhecimento e uma maturidade rara, hoje em dia. Devido a esses desafios emocionais, entre outras coisas, que a vida de um *āśram* não é aquele mar de rosas, contrariando tudo que muitas vezes fantasiamos. A carga de expectativa que nós, os amantes de Yoga e Vedānta, colocamos na experiência de viver em *āśram* é muito grande, talvez por isso ser uma coisa tão valorizada, rara e por que não dizer, fora da nossa realidade no Ocidente. E, quando o sonho de conhecer a Índia, morar num *āśram*, finalmente vier acontecer, muitas vezes essas expectativas podem atrapalhar ou nos cegar, e acabamos vendo o que gostaríamos de ver.



De acordo com a tradição vêdica, o relacionamento aluno-professor é essencial, seja ele numa linhagem de Yoga ou de Vedānta.

O dia-a-dia em um *āśram* é geralmente de muita disciplina, com aulas práticas em horários bem definidos e pouco tempo livre. Quanto menos tempo livre, melhor, pois a mente ocupada não vai ter tempo a perder com fofocas ou criando desentendimentos. O dia em um *āśram* geralmente começa cedo, por volta das 5 horas da manhã. Os Vedas falam que se deve acordar antes do nascer do sol, pois esse é um horário *sátviko*, apropriado à meditação. Só depois da prática da meditação,

*āsanas* ou, em alguns casos, da *pūjā* (ritual vêdico), que os alunos tomarão o café da manhã. Além das aulas, em alguns *āśrams*, os alunos têm outras tarefas a cumprir, normalmente, ajudando o professor. Essa interação é benéfica em vários aspectos, principalmente, para aproximar o aluno do professor, criando dessa forma laços necessários para um bom aprendizado. E, depois disso tudo, os alunos ainda precisam cuidar das chamadas tarefas domésticas como: lavar louça, cuidar das roupas, arrumar, limpar o próprio quarto e o banheiro, que algumas vezes é comunitário. Quando chega a noite, depois de tantas atividades, o sono virá muito fácil. O aluno esteve tão envolvido com tudo, que não possibilitará sentir falta das coisas, do nosso dia-a-dia fora do *āśram*, como televisão, cinema e internet.



Para qualquer ocidental, uma simples viagem turística à Índia já é a oportunidade para um choque cultural como: roupa, comida, língua, enfim, quase tudo naquele país difere do nosso, e ao mesmo tempo achamos várias coisas em comum, como calor humano, simpatia, jogo de cintura, pobreza e desigualdade quanto à distribuição de renda. Em um ambiente fechado e protegido como o de um *āśram*, todas as idiossincrasias da sociedade são amplificadas. Nem sempre, quando realizamos aquela desejada viagem à Índia, estamos cientes das adaptações pelas quais teremos que passar. Podemos citar, por exemplo, a comida,já que a culinária indiana abusa de temperos e pimentas. Por mais que sejamos fãs de uma pimentinha, não temos o hábito de comê-las todos os dias, e muito menos em todas as refeições, nosso corpo leva um tempo para se acostumar. Outra mudança, não necessariamente compulsória, mas muitas vezes aconselhável, é a do tipo de roupas que usamos. A sociedade indiana ainda é muito conservadora, se comparada a nossa; e ela tem uma maneira própria de se vestir, ou seja, mulheres quanto mais cobertas melhor. É compreensível que, por con-

Psicologicamente, o ambiente de "*āśram*" reproduz aquele de casa. O aluno tem em seus colegas, a imagem de seus irmãos, e no professor retém a figura autoritária dos pais.

ta de uma mudança como essa, acabamos descobrindo de que forma a roupa que usamos interage na nossa produção mental. Esse tipo de roupa utilizada faz parte de um código de conduta social, característico de cada sociedade. Entretanto, essas regras sociais estão passando por rápidas transformações na Índia, hoje em dia, principalmente nas grandes cidades, onde as pessoas têm contato, através da mídia, com o mundo ocidental. Mas, nas pequenas cidades e, principalmente, dentro de *āśrams*, a Índia ainda é bastante conservadora. Numa sociedade onde a maioria dos casamentos são arranjados como no passado, não é difícil concluir, que a relação homem-mulher é bastante diferente da que nós conhecemos e vivemos. Esse pode ser ainda outro ponto de atrito e de choque cultural. Se você viajar com seu cônjuge não se esqueça de que demonstrações de afeto em público, não são comuns na sociedade indiana, muito menos em um *āśram*. Se você viajar solteiro tenha atenção redobrada, principalmente quando interagir com pessoas do sexo oposto. Até mesmo a nossa linguagem corporal é diferente, e não é difícil sermos mal interpretados.



Mas, não devemos considerar as dificuldades como desanimadoras e, sim, como um desafio a ser vencido. Não há quem não tenha retornado de uma viagem da Índia e a de um *āśram* sem uma dose de experiências boas e ruins, mas, com certeza, altamente engrandecedoras. Caso você tenha a maleabilidade de se acomodar a essa cultura tão rica, mas tão diferente da nossa, sua viagem será, com toda certeza, maravilhosa. A Índia é um país apaixonante, e a atmosfera dentro de um *āśram* é algo único. Viver em um *āśram* oferece-nos a grande oportunidade de nos conhecermos melhor, dedicarmo-nos ao crescimento emocional, que é tão importante na busca espiritual. Entretanto, mais importante que irmos a um *āśram* é trazermos o *āśram* até nós e tentarmos viver num *āśram* onde quer que estejamos, não importa o estágio de nossa vida. É vol-

Mais importante que irmos a um *āśram* é trazermos o *āśram* até nós e tentarmos viver num *āśram* onde quer que estejamos, não importa o estágio de nossa vida.

tarmos para casa e sabermos que não precisamos estar lá para estarmos bem e em paz. Sermos "yoguis" lá, apesar de toda dificuldade de adaptação, não é tão difícil, mas trazer esse estilo de vida para o nosso dia-a-dia é um desafio ainda muito maior. Quando pudermos enxergar o mundo como nosso *gurukulam*, as pessoas e situações de vida como nossos *gurus*, seguramente, teremos realizado uma transformação realmente importante. Para alcançarmos isso, não precisamos atravessar mares ou nos aventurarmos em terras desconhecidas. Mas vale lembrar que o mais importante não é irmos a um *āśram*, é procurar trazê-lo até nós.

Quando pudermos enxergar o mundo como nosso gurukulam, as pessoas e situações de vida como nossos gurus, seguramente, teremos realizado uma transformação realmente importante.



*Paula H. Ornelas Vallury já foi diversas vezes a āśrams na Índia, tendo voltado recentemente de uma temporada de quatro meses com Swami Dayananda Saraswati, em seus āśrams de Rishikesh e Coimbatore.*

paulah.ornelas@globo.com

# Descobrindo Nisargadatta Maharaj

*por Lakshyan Schanzer*

*Meu nome é Lakshyan Schanzer. Pratico e ensino Yoga e meditação desde 1971. Também sou psicólogo e trabalho com uma abordagem meditativa na psicoterapia. Esta é a primeira vez em que escrevo algo sobre minhas experiências com Nisargadatta Maharaj.*

Fonte: Ilustração sobre foto de Lakshyan Schanzer

Em 1978, eu já praticava e ensinava por pelo menos sete anos (primeiramente, Yoga Integral) e havia alcançado um "muro" em minha prática. Eu estava tendo maravilhosas experiências/resultados dia após dia. Contudo, para mim, estas experiências eram apenas isso: somente experiências. Sim, eram importantes e curativas, traziam revelações e idéias sobre minha história, liberavam profundos sentimentos, guiavam-me para o próximo dia, e refinavam premonições sobre o futuro.

Contudo, como me acostumara a "apertar os botões" que geravam essas experiências, comecei a me perguntar: "Há algum valor além destes efeitos condicionantes temporário, da prática regular?" Isto é, se nos experimentamos como o resultado dos condicionamentos, e se prática é somente para criar uma condição corpo-mente *sattvika*, cultivar uma condição no lugar de outra dará alguma liberdade real?



Apesar de meu raciocínio pessimista, claro que continuei a minha prática. Obviamente é melhor condicionar-se a ter experiências de vida positivas do que negativas. Mas por causa do meu senso de verdade ou, talvez, pela tendência científica, eu realmente não estava satisfeito em pensar que o resultado da prática era apenas um estado de condicionamento. Eu comecei a fazer-me perguntas do tipo "era apenas mais sortudo do que aqueles que não praticavam?", "O que aconteceria se minhas condições mudassem de forma que eu não pudesse continuar esta prática de sadhana (i.e., se minha saúde ou meios de sobreviver mudassem)?", "Como poderia meu estado *sattviko* realmente ser diferente do sofrimento não-*sattviko* de qualquer outro?" Comecei a fazer estas perguntas aos meus professores, questionando-os se algo estava faltando em minha prática. Muitos, realmente, não entendiam meu problema. Na melhor das hipóteses, a resposta era "apenas pratique mais".

Eu estava tendo maravilhosas experiências/resultados dia após dia. Contudo, para mim, estas experiências eram apenas isso: somente experiências.

Organizei a visita para vários centros, *āśram*, até mesmo hospitais, e, é claro, gurus. Eu nem sequer sabia que Nisargadatta existia, embora eu fosse direcionado a vê-lo. Assim, após dois dias da minha chegada a Bombaim, um dos monge-chefes (acho que seu nome era Pierre) no *āśram* de Svami Muktananda disse: "como o meu guru não está aqui agora, você realmente deve conhecer um mestre completamente iluminado. Aqui está o endereço dele".

Eu acredito que foi este tipo de auto-examinação que me levou a Maharaj. Eu já havia começado uma carreira integrando prática meditativa com o mundo da saúde mental e psicológica. Interessado em continuar meus estudos, especialmente sobre a integração do Yoga em ambientes médicos, e esperando levar estas questões para algum guru conhecido ou desconhecido, planejei uma viagem para a Índia em dezembro de 1978.



O que segue neste texto são algumas das minhas primeiras impressões do meu primeiro encontro com Maharaj, que tomei como notas durante a viagem.

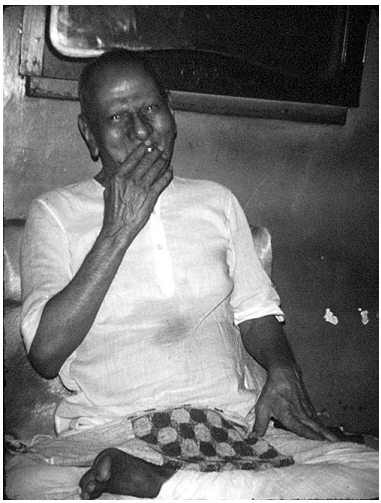
Maharaj dá boas-vindas

"... o motorista do táxi estava tendo problemas para localizar o endereço. O apartamento de Maharaj estava localizado na rua Ketwadi, uma humilde área residencial, não longe do distrito de prostitutas. Os vizinhos não sabiam dizer-me onde encontrar este *jñāna* yogui, embora ele estivesse residindo e ensinando lá há vários anos. Finalmente, após achar o apartamento, um dos devotos de Maharaj viu o táxi e estava direcionando as pessoas a subirem para uma minúscula (talvez 3,5 x 3,5 m) sala. Havia em torno de dez pessoas já sentadas ao redor de um forte e pequeno velho homem. Maharaj inspecionou cada pessoa à medida que subiam para o andar onde ele dava *satsang* (foto). Assim que sentei, tive um tremendo sentimento de pressão em meu coração. Senti-me como se estivesse chorando. Decidi apenas sentar e ficar com esse sentimento.

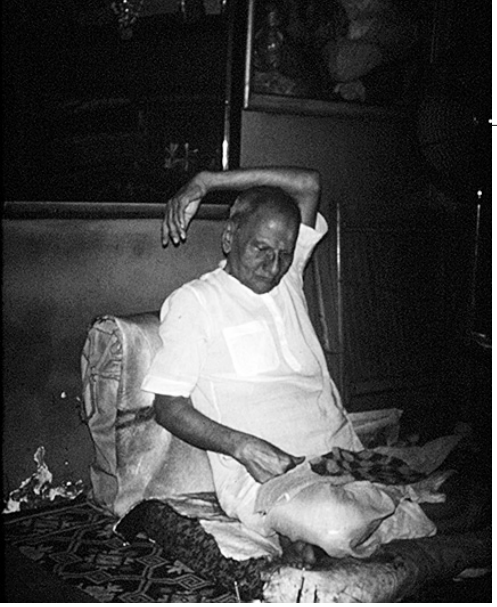
o grupo

Maharaj sentou conversando com Mularpattan, um tradutor. Era uma discussão livre e aberta com Maharaj, respondendo às questões feitas pelo grupo (foto: O grupo) O tópico era sobre como treinar a mente para que ela permanecesse não-identificada com as suas percepções. O assunto e a discussão estavam totalmente afinados com os meus pensamentos e os meus esforços para entender os efeitos da prática. Eu estava em casa. E, apesar da minha decisão de sentar e refletir, peguei-me apenas mergulhando, fazendo perguntas.

Estar com Maharaj era uma alegria! Existia muita alegria e felicidade em seus gestos de expressão e nas respostas para o grupo. Eu estava cativado pela energia em torno dele. Ao final de uma das visitas, Maharaj perguntou: "Quantos de vocês entenderam o que estive dizendo?" Uns poucos entre nós levantaram as mãos. Para estes, ele disse: "Então vocês não precisam mais voltar". Então anunciou: "E aqueles dentre vocês que não entenderam, também não precisam mais voltar". Finalmente levantou a questão: "E quem estará aqui amanhã?" Todos levantaram as mãos!


Maharaj fumando

Existia algo sobre o lugar a partir do qual ele falava que era intelectualmente tão impressionante e atrativo, pela sua lucidez,



Aparência

franqueza e espontaneidade. Eu também havia lido Rāmana Maharṣi e era atraído por seus ensinamentos. Minha própria prática era acompanhada desse jeito analítico. Contudo existia um homem que o estava experienciando constantemente.

Maharaj era o mais despretensioso guru que eu havia conhecido. Ele fumava constantemente *bhidis*, cigarros indianos (fotos: Maharaj fumando). Vestia-se de maneira simples e, algumas vezes, roupas levemente manchadas (e então brincava como ele era conhecido por sua aparência elegante) (ver foto: 'Aparência'). A cada manhã chegavam ao pequeno apartamento oferendas de frutas e flores. Eu observei Maharaj decorando seu altar para a meditação e conversando com a sua esposa. Ele saía para ir ao banheiro e conseguia ouvir os seus sons de lá... Ele era completamente normal e humano em seu comportamento.



Ainda assim, com a sua aparência de normalidade diária, era o guru que estava respondendo às minhas questões sobre "prática" e "condicionamento" com misteriosa precisão, mesmo que ele não falasse inglês. Aqui estão algumas das minhas percepções perto do fim dessas visitas:

1. A existência "corpo-mente" não é uma realidade, isto é, qualquer experiência subjetiva, ou pensamento, ou objeto, é presa ao tempo, mutável e, portanto, pela definição, não é real.

2. Aquilo que é real, é permanente, imutável e incontaminável pelo irreal, isto é, aquilo que é real, nunca pode combinar com o irreal.

3. A realidade é no sentido do "Ser'", e isto é a realidade que procuramos na prática do Yoga.

4. O desapego começa com essa percepção. Este é um entendimento muito mais profundo de desapego do que a idéia de simplesmente

privar-se de desejos. Isto é, as experiências subjetivas (percepções, pensamentos e sentimentos) também são objetos mutáveis e, por isso, também não são reais.

Estes apontamentos podem parecer com "pregação religiosa". Mas, para mim, eles eram a resposta para as minhas idéias sobre condicionamento, e se tornaram a fundação de meu acesso ao Yoga. Isto é, "prática" não é "condicionamento". Ao invés de estar criando uma condição de corpo-mente, a prática remove os condicionamentos. Prática é realmente uma restauração, trazendo a pessoa ao original, pré-condicionado senso do ser.



Minha experiência com Maharaj nem sempre foi serena. Um dia, um grupo de discípulos de um dos mais populares gurus da época veio para um satsang. Maharaj deleitou-se em desafiar esses estudantes. Maharaj ostentou quão boas eram suas conversas: "Vocês nunca acharão alguém que fale como eu!" Também o observei dizendo a seus estudantes: "lembrem-se de mim como o Senhor Krishna", como parte de suas práticas. Tendo estado com um bom número de gurus, minha mente estava chocada. Desde quando um Jñāni ensina buscadores a adorá-lo? Por que essa fascinação em derrotar estudantes de outros professores? Deixei o satsang sentindo-me desgostoso e perturbado.

Na próxima manhã eu resolvi confrontar Maharaj. Mesmo sendo maravilhoso o que senti sobre os apontamentos entre o real e o irreal, essas dúvidas precisavam ser esclarecidas! Perguntei a Maharaj por que ele disse essas coisas para os estudantes visitantes. Maharaj disse: "O que ensino aos outros não é para seu uso". Contudo, Maharaj também mexeu com minha raiva. Ele disse que se tivesse tais dúvidas que eu deveria partir. As pessoas no grupo ficaram chocadas.

Ainda assim, algo em mim acendeu. Vi Maharaj atuando completamente como exemplo de desapego. Ele não estava realmente pedindo-me para ir (o que eu poderia fazer, se eu fosse apegado a ter raiva da hipocrisia percebida). Ele estava mostrando como não ficar à mercê de nenhum estado subjetivo. Agradeci-lhe, dizendo que meu falatório

era para que eu me tornasse quieto (isto é, com o meu Ser silencioso). Maharaj parou, aparentemente pensando nisso, e então passou para o próximo inquisidor.

Senti outra mudança em mim, de "deixar ir" e sentindo completamente o espontâneo "agora". Meu excitamento inicial de estar com este guru voltou e ainda com mais força e claridade.

Esse senso de espontaneidade de presença resistiu. Senti que me havia conectado com algum senso de fonte no qual o homem que chamamos "Maharaj" estava operando. Lembro-me de um outro incidente próximo ao fim da minha estadia com ele que ilustra isso. Em determinada ocasião, Maharaj incitava as pessoas a perguntarem. (Ele parecia engajar os visitantes desde os seus sensos de Ser.) Ele falou a um companheiro com barba: "Você tem uma barba. Você deve ser sábio. Faça algumas perguntas!" Absorvido no senso da fonte espontânea, percebi minha boca abrindo-se e dizendo "a barba cresce por si mesma! A sabedoria está neste estado espontâneo!" Maharaj apressou-se em meu comentário: "Exatamente isso! Tudo acontece dessa forma!"

Maharaj e Autor

Em tudo, desde o início de minha breve visita a Maharaj, senti-me aprovado como um buscador que encontrou algo que nunca foi perdido. E por isso serei sempre grato.

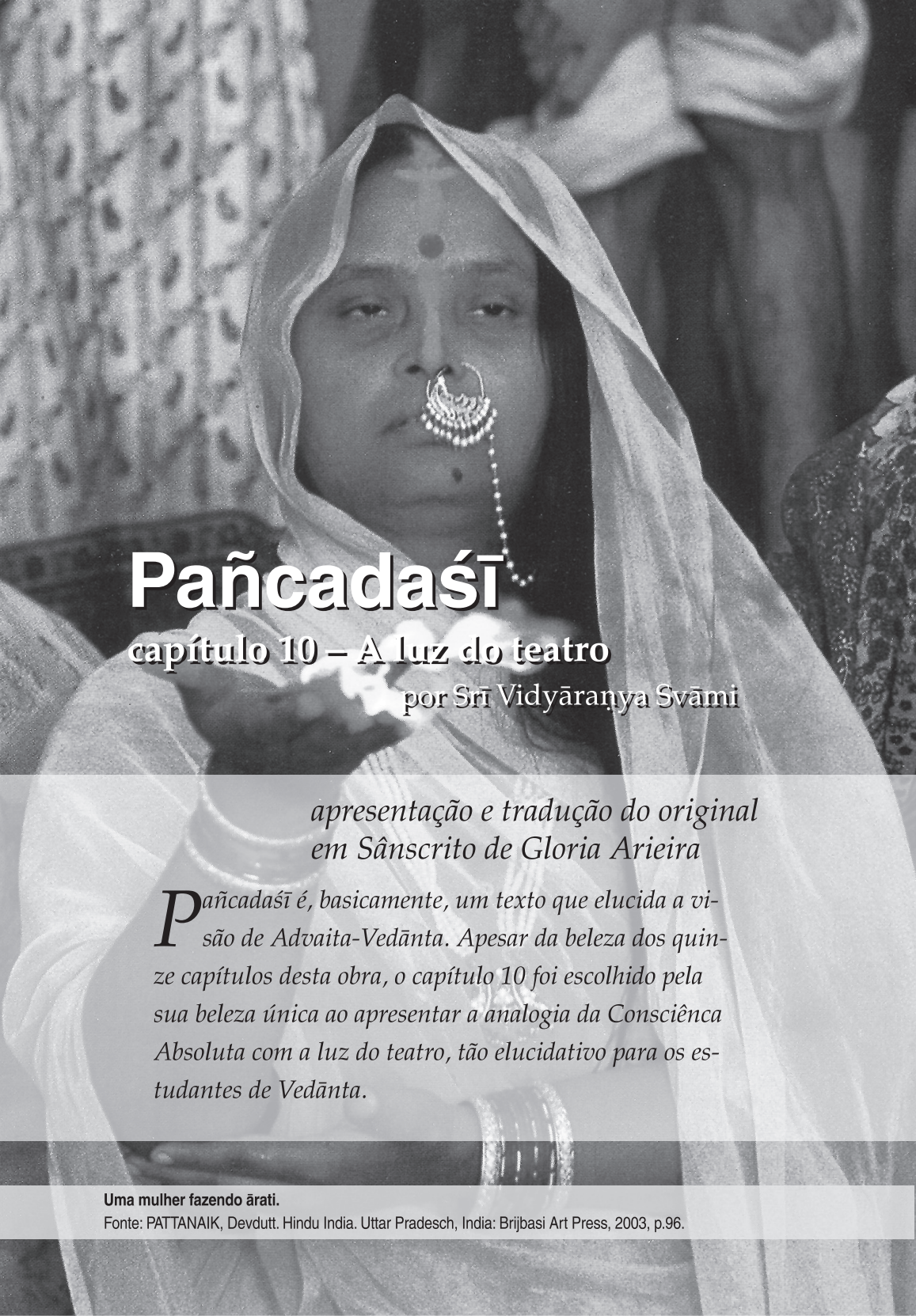
*Dr. Lakshyan Schanzer é psicólogo e ensina Yoga há mais de 30 anos, nos EUA.*

www.bodymindri.com

Fotos cedidas pelo autor

*Tradução de Rafael Kraisch*

www.yogabhumi.blogspot.com



# Pañcadaśī

## capítulo 10 – A luz do teatro

por Śrī Vidyāraṇya Svāmi

*apresentação e tradução do original em Sânscrito de Gloria Arieira*

*Pañcadaśī é, basicamente, um texto que elucida a visão de Advaita-Vedānta. Apesar da beleza dos quinze capítulos desta obra, o capítulo 10 foi escolhido pela sua beleza única ao apresentar a analogia da Consciênca Absoluta com a luz do teatro, tão elucidativo para os estudantes de Vedānta.*

**Uma mulher fazendo ārati.**
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.96.

Vedānta é o conhecimento contido no final dos Vedas. Os textos deste conhecimento são as Upaniṣad, que revelam a natureza absoluta do sujeito como livre de qualquer limitação. Em Vedānta, estabelece-se a equação de identidade entre o indivíduo e a causa da criação. Este Ser essencial é chamado de "Ātman", e sua natureza é Brahman, isto é, aquilo que é o infinito, "O livre de limitação".

Além das Upaniṣads, existem outros textos que pertencem à literatura do Vedānta, são eles a *Bhagavadgītā* e outros textos secundários denominados *prakaraṇa-grantha*, textos que foram produzidos por grandes estudiosos, fundamentais para a compreensão de vários assuntos que fazem parte desta tradição. Além disso, temos os comentários destes textos principais, e comentários de comentários, como os de Śrī Śaṅkara, chamados de *bhāṣyam*. Esses comentários são essenciais para a manuntenção da tradição de estudo.



De modo geral, existem dois tipos de textos de Vedānta. Um que têm como objetivo explicar a equação de Vedānta àqueles que desejam este conhecimento e vêm em busca dele, e outro que analisa a visão de Vedānta refutando várias visões falsas da realidade e respondendo possíveis interpretações erradas do Advaita-Vedānta, a visão do não-dualismo da realidade.

Este texto foi escrito por Vidyāraṇya Swami, chefe do Śaṅkarācārya Sringeri Math entre 1377 e 1386.

Este texto foi escrito por Vidyāraṇya Swami, chefe do Śaṅkarācārya Sringeri Math entre 1377 e 1386. Algumas pessoas afirmam que Vidyāraṇya Swami escreveu somente os seis primeiros capítulos e Bhāratitirtha, outro grande estudioso da mesma época de Vidyāraṇya, os outros.

Pañcadaśī é, basicamente, um texto que elucida a visão de Advaita-Vedānta, por isso chamado de *upadeśa-śastra*. O próprio autor informa-

nos, logo no início, que o objetivo deste trabalho é eliminar a ignorância relativa ao Ser e a sua conseqüência, o constante sofrimento.

Pañcadaśī significa "aquilo que possui *pañcadaśa-prakaraṇa* (quinze capítulos)". Os quinze capítulos são agrupados em três grupos de cinco capítulos que são chamados de *viveka-pañcaka*, cinco versos que falam sobre a discriminação entre o que é real e o não-real, *dīpa-pañcakam*, cinco capítulos sobre a natureza de pura consciência do Ser, e *ānanda-pañcaka*, cinco capítulos sobre a natureza de plenitude do Ser. Esses três grupos de capítulos estão relacionados à natureza do Ātman descrita nas Upaniṣad como *sat* (existência livre de limitação), *cit* (consciência) e *ānanda* (plenitude), respectivamente.



Apesar da beleza dos quinze capítulos desta obra, este capítulo foi escolhido pela sua beleza única ao apresentar a analogia da Consciência Absoluta com a luz do teatro, tão elucidativo para os estudantes de Vedānta. A seguir, então, o capítulo dez, chamado "*Nāṭaka-dīpa*", "A luz do teatro". Através de uma bela ilustração, sobre um teatro e a luz que o ilumina, explica-se a natureza do Ser, como constante consciência-testemunha. O método usado é chamado *adhyāropa-apavāda*, o método de projeção e negação. A limitação do Ser, apesar de experienciada por todos, não é a sua natureza real. Quando a ilusão em relação ao Ser é eliminada, a sua verdadeira natureza torna-se evidente. A libertação da limitação é possível quando o erro e a ilusão desaparecem. A discriminação é a ferramenta para a libertação. O texto revela que o Ātman é a causa da manisfestação do universo e ao mesmo tempo é livre dele. Analisa a natureza essencial do indivíduo para que possa ser claramente conhecida. As seguintes questões são tratadas: Quem é que ilumina os objetos no universo? O que é aquele cuja natureza é luz sempre brilhante? O sujeito que tudo ilumina é chamado de testemunha. A qualidade de "ser um indivíduo" é projetada no Ser, mas não é intrínseca a ele. Através de analise e discriminação, o Ser é conhecido em sua natureza real.

## Pañcadaśī

Capítulo dez - A luz do teatro

परमात्माऽद्वयानन्दपूर्णः पूर्वं स्वमायया ।
स्वयमेव जगद्भूत्वा प्रविशज्जीवरूपतः ।१ ।

*paramātmā'dvayānandapūrṇaḥ pūrvaṁ svamāyayā ।*

*svayameva jagadbhutvā praviśajjīvarūpataḥ ।1।*

1. A princípio [existia somente] Paramātman, o Ser supremo, que é um, sem qualquer outro, que é Plenitude, que é Completo. Através de o seu próprio poder, sua *māyā*, tendo ele mesmo se tornado o mundo, entrou nele na forma do indivíduo.



O mesmo Ser livre de limitação é a causa do universo e manifesta-se em diferentes formas:

विष्ण्वाद्युत्तमदेहेषु प्रविष्टो देवताभवत् ।
मर्त्याद्यधमदेहेषु स्थितो भजति देवताम् ।२ ।

*viṣṇvādyuttamadeheṣu praviṣṭo devatābhavat ।*

*martyādyadhamadeheṣu sthito bhajati devatām ।2।*

2. Entrando em corpos superiores, como o de Viṣṇu etc., ele tornou-se as deidades; permanecendo em corpos inferiores, como o dos mortais, etc., ele adora as deidades.

Em algum momento em sua vida, o indivíduo deseja conhecer a si mesmo.

अनेकजन्मभजनात्स्वविचारं चिकीर्षति ।
विचारेण विनष्टायां मायायां शिष्यते स्वयम् ।३ ।

*anekajanmabhajanātsvavicāraṁ cikīrṣati ।*

*vicāreṇa vinaṣṭāyāṁ māyāyāṁ śiṣyate svayam ।3।*

3. Devido às ações feitas em vários nascimentos [o indivíduo] deseja questionar a si mesmo. Quando, através do questionamento, a ilusão é negada, sobra somente ele mesmo.



अद्वयानन्दरूपस्य सद्वयत्वं च दुःखिता ।
बन्धः प्रोक्तः स्वरूपेण स्थितिर्मुक्तिरितिर्यते ।४ ।

*advayānandarūpasya sadvayatvaṁ ca duḥkhitā ।*

*bandhaḥ proktaḥ svarūpeṇa sthitirmuktiritiryate ।4।*

4. Para aquele cuja natureza é plenitude e não-dualidade, a dualidade e o sofrimento são chamados de limitação. A permanência em si mesmo é chamada liberação.

A liberação não é um resultado de ação, porque

अविचारकृतो बन्धो विचारेण निवर्तते ।
तस्माज्जीवपरात्मानौ सर्वदैव विचारयेत् ।५ ।

*avicārakṛto bandho vicāreṇa nivartate ।*

*tasmājjīvaparātmānau sarvadaiva vicārayet ।5।*

5. A limitação é causada pela falta de discriminação, e eliminada pelo questionamento. Portanto, deve-se sempre questionar sobre o indivíduo e o Ser absoluto.

Quem é o jiva, o indivíduo?

अहमित्यभिमन्ता यः कर्ताऽसौ तस्य साधनम्।
मनस्तस्य क्रिये अन्तर्बहिर्वृत्ती क्रमोत्थिते। ६।

*ahamityabhimantā yaḥ kartā'sau tasya sādhanam ।*

*manastasya kriye antarbahirvṛttī kramotthite । 6।*

6. Aquele que se identifica com o corpo etc., como "eu", é o agente da ação. Para ele o instrumento é a mente. E a atividade dela é constituída por dois tipos de oscilação – internas e externas – que aparecem em seqüência.



De onde vêm os conceitos de interno e externo?

अन्तर्मुखाहमित्येषा वृत्तिः कर्तारमुल्लिखेत्।
बहिर्मुखेदमित्येषा बाह्यं वस्त्विदमुल्लिखेत्।७।

*antarmukhāhamityeṣā vṛttiḥ kartāramullikhet ।*

*bahirmukhedamityeṣā bāhyaṁ vastvidamullikhet ।7।*

7. A oscilação interna da mente [na forma de] "eu" faz aparecer o agente da ação. A [oscilação] externa [na forma de] " isto" faz aparecer o objeto externo.

इदमो ये विशेषाः स्युर्गन्धरूपरसादयः।
असाङ्कर्येण तन्भिन्द्यादघ्राणदीन्द्रियपञ्चकम्।८।

*idamo ye viśeṣāḥ syurgandharūparasādayaḥ ।*

*asāṅkaryeṇa tanbhindyādaghrāṇadīndriyapañcakam ।8।*

8. Caracterizados por "isto", os objetos externos são: cheiro, forma, cor, paladar etc. Os cinco órgãos, como nariz etc., os distinguem sem confusão.

A natureza essencial do indivíduo é revelada:

कर्तरं च क्रियां तद्व ावृत्तविषयानपि ।
स्फोरयेदेकयत्नेन योऽसौ साक्ष्यत्र चिद्वपुः ।९ ।

*kartaraṁ ca kriyāṁ tadvadvyāvṛttaviṣayānapi ।*

*sphorayedekayatnena yo'sau sākṣyatra cidvapuḥ ।9।*

9. Aquela consciência que revela de imediato o agente da ação, a ação e também os objetos externos é aqui chamada "a testemunha".



A experiência de conhecimento é possível quando a consciência está associada aos sentidos e à mente.

इक्षे शृणोमि जिघ्रमि स्वादयामि स्पृशाम्यहम् ।
इति भासयते सर्वं नृत्यशालास्थदीपवत् ।१० ।

*ikṣe śṛṇomi jighrami svādayāmi spṛśāmyaham ।*

*iti bhāsayate sarvaṁ nṛtyaśālāsthadīpavat ।10।*

10. [A testemunha], como a luz num salão de dança, tudo revela, na forma de "eu vejo", "eu escuto", "eu cheiro", "eu sinto o paladar", "eu toco".

नृत्यशालास्थितो दीपः प्रभुं सभ्यांश्च नर्तकीम् ।
दीपयेदविशेषेण तदभावेऽपि दीप्यते ।११ ।

*nṛtyaśālāsthito dīpaḥ prabhuṁ sabhyāṁśca nartakīm ।*

*dīpayedaviśeṣeṇa tadabhāve'pi dīpyate ।11।*

11. A luz no salão de dança ilumina, sem sofrer mudança, o proprietário [a autoridade máxima], a platéia e a dançarina. Mesmo na ausência de todos, a luz ilumina.

Para ilustrar o que foi dito:

अहङ्कारं धियं साक्षी विषयानपि भासयेत् ।
अहङ्काराद्यभवेऽपि स्वयं भात्येव पूर्ववत् ।१२ ।

*ahaṅkāraṁ dhiyaṁ sākṣī viṣayānapi bhāsayet ।*

*ahaṅkārādyabhave'pi svayaṁ bhātyeva pūrvavat ।12।*

12. A testemunha ilumina o ego, o intelecto e os objetos. Mesmo quando o ego etc., estão ausentes, ela mesma brilha como antes.



Por que não considerar que é o intelecto que tudo ilumina?

निरन्तरं भासमाने कूटस्थे ज्ञाप्तिरूपतः ।
तद्भासा भासमानेयं बुद्धिर्नृत्यत्यनेकधा ।१३ ।

*nirantaraṁ bhāsamāne kūṭasthe jñāptirūpataḥ ।*

*tadbhāsā bhāsamāneyaṁ buddhirnṛtyatyanekadhā ।13।*

13. A testemunha, imóvel, está sempre brilhando como consciência auto-luminosa. Aquele intelecto que brilha devido à luz daquela [testemunha-consciência] dança de várias formas.

O significado da ilustração é dado:

अहङ्कारः प्रभुः सभ्याविषया नर्तकी मतिः ।
तालादिधारीण्यक्षाणि दीपः साक्ष्यवभासकः ।१४ ।

*ahaṅkāraḥ prabhuḥ sabhyāviṣayā nartakī matiḥ ।*

*tālādidhārīṇyakṣāṇi dīpaḥ sākṣyavabhāsakaḥ ।14।*

14. [Na ilustração,] o proprietário é o ego, as pessoas na platéia são os objetos dos sentidos, a dançarina é a mente, os músicos são os órgãos dos sentidos [e] a luz que tudo ilumina é a Testemunha.

Como a luz da testemunha tudo ilumina?

स्वस्थानसंस्थितो दीपः सर्वतो भासयेद्यथा ।
स्थिरस्थायी तथा साक्षी बहिरन्तः प्रकाशयेत् ।१५ ।

*svasthānasaṁsthito dīpaḥ sarvato bhāsayedyathā ।*

*sthirasthāyī tathā sākṣī bahirantaḥ prakāśayet ।15।*

15. Assim como a luz permanecendo em seu próprio lugar revela tudo, em todos os lugares, da mesma maneira, a Testemunha, permanecendo imóvel, ilumina interna e externamente.



Como aparecem os conceitos interno e externo?

बहिरन्तर्विभागोऽयं देहपेक्षो न साक्षिणि ।
विषया बाह्यदेशस्था देहस्यान्तरहङ्कृतिः ।१६ ।

*bahirantarvibhāgo'yaṁ dehapekṣo na sākṣiṇi ।*

*viṣayā bāhyadeśasthā dehasyāntarahaṁkṛtiḥ ।16।*

16. Essa diferença entre interno e externo é com relação ao corpo, não existe na Testemunha. Os objetos estão externos ao corpo, o ego é interno.

अन्तः स्था धीः सहैवाक्षैर्बहिर्याति पुनः पुनः ।
भास्यबुद्धिस्थचाञ्चल्यं साक्षीण्यारोप्यते वृथा ।१७ ।

*antaḥ sthā dhīḥ sahaivākṣairbahiryāti punaḥ punaḥ ।*

*bhāsyabuddhisthacāñcalyaṁ sākṣīṇyāropyate vṛthā ।17।*

17. A mente permanecendo internamente vai para fora, de novo e de novo, através dos órgãos de percepção. Erroneamente, a oscilação que pertence à mente, cuja luz é emprestada, é subreposta na testemunha.

A testemunha não se move, mas parece mover-se. Como é possível essa experiência? Um exemplo nos é oferecido:

गृहान्तरगतः स्वल्पो गवाक्षादतपोऽचलः ।
तत्र हस्ते नर्त्यमाने नृत्यतीवातपो यथ ।१८ ।

*gṛhāntaragataḥ svalpo gavākṣādatapo'calaḥ ।*

*tatra haste nartyamāne nṛtyatīvātapo yatha ।18।*

18. Assim como é imóvel um pequeno raio de luz do sol que entra dentro de uma casa através de uma janela; mas, quando a mão dança [dentro do raio de luz], parece que a luz do sol é que dança.



निजस्थानथितः साक्षी बहिरन्तर्गमागमौ ।
अक र्वन्बुद्धिचाञ्चल्यात्करोतीव तथा तथा ।१९ ।

*nijasthānathitaḥ sākṣī bahirantargamāgamau ।*

*akurvanbuddhicāñcalyātkarotīva tathā tathā ।19।*

19. Da mesma maneira, a Testemunha, permanecendo em seu próprio lugar, não indo para dentro nem voltando para fora, parece mover-se, devido ao movimento da mente.

न बाह्यो नान्तरः साक्षी बुद्धेर्देशौ हि तावुभौ ।
बुद्धयद्यशेषसंशान्तौ यत्र भात्यस्ति तत्र सः ।२० ।

*na bāhyo nāntaraḥ sākṣī buddherdeśau hi tāvubhau ।*

*buddhyadyaśeṣasaṁśāntau yatra bhātyasti tatra saḥ ।20।*

20. A Testemunha não pode ser chamada interna nem externa, pois esses dois lugares pertencem à mente. Quando a mente etc., permanecem completamente tranqüilos, sem movimento, a Testemunha brilha, [e,] desta maneira, ela existe.

Quando a mente não funciona, não se pode falar em lugar. Onde existe o lugar?

देशः कोऽपि न भासेत यदि तर्ह्यस्त्वदेशभाक ।
सर्वदेशाप्र स्त्यैव सर्वगतत्वम् न तु स्वतः ।२१ ।

*deśaḥ ko'pi na bhāseta yadi tarhyastvadeśabhāk ।*

*sarvadeśāprakḷrptyaiva sarvagatatvam na tu svataḥ ।21।*

21. Se for dito que nenhum lugar existe; então que não haja lugar! A característica de existir em todo lugar existe para a Testemunha não por si mesma [não como pertencente à Testemunha], mas devido à imaginação de lugares [feita pela mente].



अन्तर्बहिर्वा सर्वं वा यं देशं परिकल्पयेत् ।
बुद्धिस्तद्देशगः साक्षी तथा वस्तुषु योजयेत् ।२२ ।

*antarbahirvā sarvaṁ vā yaṁ deśaṁ parikalpayet ।*

*buddhistaddeśagaḥ sākṣī tathā vastuṣu yojayet ।22।*

22. A mente imagina todos os lugares, sejam internos ou externos; a Testemunha permeia todos esses lugares. Assim, também, a Testemunha relaciona-se com os objetos.

Como a Consciência relaciona-se com os objetos?

यद्यद्र पादि कल्प्येत बुद्ध्या तत्तत्प्रकाशयन् ।
तस्य तस्य भवेत्साक्षी स्वतो वग्बुद्ध्यगोचरः ।२३ ।

*yadyadrūpādi kalpyeta buddhyā tattatprakāśayan ।*

*tasya tasya bhavetsākṣī svato vagbuddhyagocaraḥ ।23।*

23. Qualquer que seja a forma imaginada pela mente, todas elas são iluminadas [pela Consciência]. Para todas as formas, a Consciência é a testemunha, mas ela mesma não é manifesta para os órgãos dos sentidos e para a mente.

Então, como posso conhecer o Ser?

कथं तादृङ्ह मया ग्राह्य इति चेन्मैव गृह्यताम् ।सर्वग्रहोपसंशान्तौ
स्वयमेवावशिष्यते ।२४ ।

*kathaṁ tāddaṅmayā grāhya iti cenmaiva gṛhyatām ।*

*sarvagrahopasaṁśāntau svayamevāvaśiṣyate ।24।*

24. Se a dúvida é: "Como este Ser [Consciência] deve ser percebido por mim?" [A resposta é:] que ele não seja percebido! Quando todas as percepções param, o que sobra é o próprio Ser.

Mas como posso conhecê-lo? Algum conhecimento é necessário!



न तत्र मानापेक्षास्ति स्वप्रकाशस्वरूपतः ।
ता ग्व्युत्पत्त्यपेक्षा चेच्छ्रु तिं पठ गुरोर्मुखात् ।२५ ।

*na tatra mānāpekṣāsti svaprakāśasvarūpataḥ ।*

*tādṛgvyutpattyapekṣā cecchrutiṁ paṭha gurormukhāt ।25।*

25. Para aquele [Ser], não há necessidade de meio de conhecimento, pois sua natureza é auto-evidente. Se há necessidade de tal compreensão, estude Vedānta diretamente da boca de um mestre.

यदि सर्वग्रहत्यागोऽशक्यस्तर्हि धियं व्रज ।
शरणं तदधीनोऽन्तर्बहिर्वैषोऽनुभूयताम् ।२६ ।

*yadi sarvagrahatyāgo'śakyastarhi dhiyaṁ vraja ।*

*śaraṇaṁ tadadhīno'ntarbahirvaiṣo'nubhūyatām ।26।*

26. Se você considera impossível o abandono de toda percepção, então busque a proteção no intelecto. Que este [Ser] seja conhecido como aquele que é interno e externo, dependendo da [movimentação] da mente.

*OṀ TAT SAT* ॐ

*Gloria Arieira ensina Advaita Vedānta e dirige o Vidya Mandir, no Rio de Janeiro.*
www.vidyamandir.org.br

# Sandhi

## combinação de letras em sânscrito

*por Annabella Magalhães*

A palavra sânscrita "*sandhi*" vem da raiz "*sandhā*" (*sam* = completamente , *dhā* = juntar), e significa "junção", "conexão", "combinação".

**Folha do Mahābhārata (Bhiśma parva), c. séc. XVIII, sāñchi bark.**
Fonte: NATIONAL MUSEUM. Manuscript Painting of Assam. New Delhi, 2000, plate 9.

*Sandhi*, na gramática, é a combinação de letras que visa produzir um efeito sonoro harmonioso (eufonia). Trata-se da mudança da grafia e/ou da pronúncia de certas letras quando ocorre, por exemplo, uma junção entre as palavras de uma frase. Pāṇini, o gramático indiano que organizou a linguagem sânscrita clássica, em seu trabalho *Aṣṭādhyāyī*, define, nos seguintes versos, dois elementos fundamentais para esta combinação, o *savarṇa* e a *samhitā*.

> तुल्यास्यप्रयत्नम् सवर्णम्। १।१।१९
> *tulyāsyaprayatnam savarṇam | 1 | 1 | 19*
> Um som é *savarṇa* com outro se ele é produzido com o mesmo esforço no mesmo ponto de articulação no órgão da voz.



> परः सन्निकर्षः सम्हिता।१।४।१०९
> *paraḥ sannikarṣaḥ samhitā | 1 | 4 | 109*
> *Samhitā* significa "a máxima aproximação de sons".

O *sandhi* também é necessário em outros casos, além da junção de palavras, como na formação de palavras, quando as raízes ou bases são acrescidas de terminações verbais ou de declinações, ou na formação de palavras compostas (*samāsa*).

Quanto à localização do *sandhi*, há dois tipos. Quando ele afeta a estrutura interna de uma palavra é chamado de "*sandhi* interno", como em "*gaj**a** + **i**na* = gaj**e**na", que é a declinação da palavra "*gaja*" (elefante) no 3.º caso singular, gerando "com o elefante" ou "pelo elefante". O outro caso de sandhi é o "*sandhi* externo", quando ocorre em letras finais de palavras, como em "*nara**ḥ** + **c**andra**m** + **p**aśyati = nara**ś**candra**mp**aśyati* (O homem vê a lua)".

Por ser de grande importância na linguagem sânscrita, a aplicação do *sandhi* obedece a regras precisas, estabelecidas por Pāṇini. Neste artigo, abordarei algumas mais recorrentes, dividindo-as em três grandes grupos, sendo de vogais, de consoantes e de *visarga*. Alguns destes grupos também possuem subdivisões.

**1. *Sandhi* de vogais *(svara sandhi)***

Este grupo subdivide-se em cinco tipos, explicados e exemplificados a seguir.

**1.1 *Dīrgha sandhi***

A palavra *"dīrgha"* significa "alongamento". Trata-se da união de duas vogais iguais, resultando numa vogal longa correspondente.

Exemplo: *ved**a** + **a**nta = ved**ā**nta* (final do Veda)



**1.2 *Guṇa sandhi***

A palavra *"guṇa"* significa "qualidade", "peculiaridade" ou "atributo". Trata-se da união do "a" ou "ā" com as outras vogais, e segue as seguintes regras:

*a* ou *ā* + *i* ou *ī* = ***e*** (*guṇa* de *i*)
*a* ou *ā* + *u* ou *ū* = ***o*** (*guṇa* de *u*)
*a* ou *ā* + *ṛ* ou *ṝ* = ***ar*** (*guṇa* de *ṛ*)
*a* ou *ā* + *ḷ* = ***al*** (*guṇa* de *ḷ*)
Exemplo: *bāhy**a** + **i**ndriya = Bāhy**e**ndriya* (órgão externo).

**1.3 *Vṛddhi sandhi***

A palavra *"vṛddhi"* significa "crescimento", "aumento". Trata-se da união do "a" ou "ā" com os *guṇa*, e segue as seguintes regras:
*a* ou *ā* + *e* ou *ai* = ***ai*** (*vṛddhi* de *i*)
*a* ou *ā* + *o* ou *au* = ***au*** (*vṛddhi* de *u*)
*a* ou *ā* + *ar* = ***ār*** (*vṛddhi* de *ṛ*)
*a ou ā* + *al* = ***āl*** *(vṛddhi* de *ḷ)*
Exemplo: *citt**a** + **e**kāgratā = citt**ai**kāgratā* (alerta da mente).

***1.4 Antastha sandhi***

A palavra *"antastha"* significa "semivogal". **Trata-se da união das vogais diferentes de "a" e "ā" com vogais diferentes delas mesmas, e**

**segue as seguintes regras:**
*i* ou *ī* + vogal ≠ *i* ou *ī* = ***y*** **+ vogal**
*u* ou *ū* + vogal ≠ *u* ou *ū* = ***v*** **+ vogal**
*ṛ* ou *ṝ* + vogal ≠ *ṛ* ou *ṝ* = ***r*** **+ vogal**
*ḷ* + vogal ≠ *ḷ* = ***l*** **+ vogal**
Exemplo: *suṣupt**i** + **a**vasthā = suṣupt**ya**vasthā* (estado de sono profundo).

**1.5 *Ayavāyāv sandhi***

A palavra "*Ayavāyāv*" significa "ditongos". **Trata-se da união dos ditongos (e, ai, o, au) com qualquer vogal, e segue as seguintes regras:**
*e* + qualquer vogal = ***ay*** **+ vogal** *
*ai*+ qualquer vogal = ***āy*** **+ vogal** *
*o* + qualquer vogal = ***av*** **+ vogal** *
*au* + qualquer vogal = ***āv*** **+ vogal**
* Geralmente o "*y*" ou o "*v*" caem, e as palavras não se juntam.
Exemplo: *saha n**au** + **a**vatu = saha n**āva**vatu* (Que Ele verdadeiramente proteja nós dois).

**2. Sandhi** de Consoantes **(Halsandhi)**

Deste grupo, apresentarei dois tipos, porém há outras regras, mais complexas, que exigem um conhecimento mais detalhado, e que foge ao escopo deste artigo.

**2.1.1 Palavras terminadas em "m".**

2.1. O "m" antes de vogal permanece o mesmo, como em "*ki**m** + **a**tra = ki**ma**tra* (O que existe aqui?)".

2.1.2. O "m" antes de qualquer consoante, exceto nasais e semivogais, é substituído pelo símbolo *anusvāra* (ṁ) em *devanāgarī*, como em "*ta**m** + gaja**m** + paśyāmi = taṁgajaṁpaśyāmi*". Quando a palavra termina em "m", no final de uma frase, não há a mudança para *anusvāra*.

2.1.3. O "m" antes de consoantes, opcionalmente é substituído pela nasal da classe da consoante, como em "*ta**m** + **g**ajam =*

*ta**ṅ**gajam* (aquele elefante)" e "*ki**m** + **c**intayati = kiñcintayati* (O que ele pensa?)"

## 2.2 Mudanças de qualidade

A qualidade está relacionada ao modo de articulação - aspirada ou não-aspirada - e com a ação das cordas vocais - surda ou sonora.

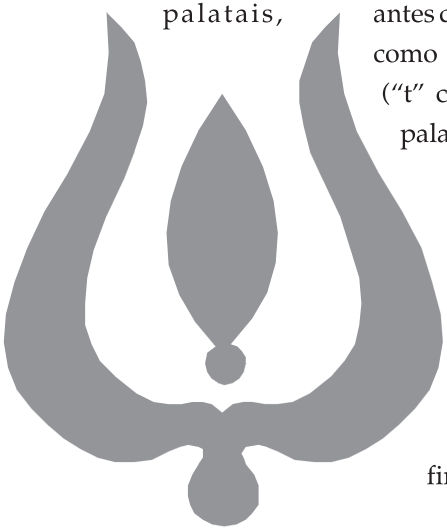
2.2.1. Consoante surda seguida de sonora ou vogal é substituída pela sonora de sua classe, como em "*Bhagava**t** + **G**ītā = Bhagava**dg**ītā*" e "*ṛ**k** + **v**eda= ṛ**gv**eda*".

2.2.2. Consoante sonora seguida de consoante surda é substituída pela surda de sua classe, como em "*Eta**d** + **k**ośapañcakam = eta**tk**ośapañcakam* (estas são as cinco bainhas)".

2.2.3. Consoante surda seguida de nasal, muda, opcionalmente, para a sonora ou para a nasal correspondente, como em "*Jaga**t** + **n**ātha = Jaga**nn**ātha* (Senhor do mundo)".

## 2.2 Mudança de classe

A Classe está relacionada à zona de articulação, ou seja, se a consoante é gutural, palatal, linguopalatal, cerebral, linguodental ou bilabial. A regra geral é de as dentais serem substituídas por palatais, antes de palatais, e cerebrais, antes de cerebrais, como em "s*a**t** + **c**i**t** + **ā**nanda = sa**cc**i**d**ānanda* ("t" consoante linguodental + "c" consoante palatal é substituído por "c")".



### *3. Visarga Sandhi*

O *Visarga* é um símbolo que indica um som aspirado, e é representado, em *devanāgarī*, por dois pontos (:) e transliterado como "*ḥ*". Em muitos casos, é o substituto do "s" ou do "r" final, como em "*punar = punaḥ* (de novo)"

e "*manas* = *manaḥ* (mente)". Explicarei os sete casos existentes deste tipo de *sandhi*, dividindo-os em dois grandes grupos.

### *3.1 Visarga* antes de consoantes sonoras e vogais

3.1.1. O *visarga* precedido de "a" e seguido por uma consoante sonora é substituído por "u" (lembrando que "*u* + *a* = *o*"), como em "*namaḥ* + ***B****hagavate* = *nam****o****bhagavate* (Saudações para o Senhor)".

3.1.2. O *visarga* precedido de "a" e seguido de "a" segue a mesma orientação do caso anterior, porém o "a" da palavra seguinte cai e é substituído pelo símbolo ऽ (*avagraha*), em *devanāgarī*, ou por um apóstrofo (') na transliteração, como em "*praṇataḥ* + ***a****smi* = *praṇat****o'*****s****mi* (eu estou inclinado respeitosamente)".

3.1.3. O *visarga* precedido de "a" e seguido por qualquer vogal (curta ou longa), exceto "a", cai e as palavras não se juntam, como em "*nṛpaḥ* + ***i****cchati* = *nṛp****a*** ***i****cchati* (O rei deseja)".

3.1.4. O *visarga* precedido de "ā" e antes de todas as vogais e consoantes sonoras, cai e as palavras não se juntam, como em "*vīrāḥ* + ***a****nukramanti* = *vīr****ā*** ***a****nukramanti* (Os heróis seguem)".

3.1.5. O *visarga* precedido de qualquer vogal, exceto "a" e "ā", e seguido por qualquer consoante sonora, exceto "r", ou qualquer vogal, é substituído por "r", e as palavras se juntam, como em "*padayoḥ* + ***v****iṣayaḥ* = *padayo****r****viṣayaḥ* (a função dos pés)".

3.1.6. Se a palavra seguinte começar com "r", o *visarga* cai e a vogal que o antecede torna-se longa, como em "*agniḥ* + ***r****ohati* = *agn****ī*** *rohati* (O fogo cresce)".

### *3.2 Visarga* precedido de qualquer vogal e seguido de consoante surda

3.2.1. Antes das guturais, bilabiais e sibilantes, o visarga permanece o mesmo na escrita, porém a sua pronúncia muda segundo as seguintes regras:

3.2.1.1. Guturais (*k* e *kh*): criam um som aspirado, parecido com o do "h", como em "*antaḥ karaṇa* (instrumento interno)".

3.2.1.2. Bilabiais (*p* e *ph*): criam um som de "f", como em "*pūrṇamadaḥ pūrṇamidam* (Aquilo é Pleno; Isto é Pleno)".

3.2.1.3. Sibilantes (*ś*, *ṣ*, *s*): criam um som igual ao da sibilante seguinte, como em "*śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ* (paz, paz, paz)".

3.2.2. Antes das surdas palatais, cerebrais e linguodentais, como nos seguintes exemplos:

3.2.2.1 Antes de "*c*" e "*ch*": é substituída por "*ś*", como em "*yogaḥ + cittavṛtti + nirodhaḥ = yogaścittavṛttinirodhaḥ* (Yoga é o controle da agitação mental)".

3.2.2.2 Antes de "*ṭ*" e "*ṭh*": é substituída por "*ṣ*", como em "*naraḥ + ṭīkate = naraṣṭīkate* (O homem move-se rapidamente)".

3.2.2.3 Antes de "*t*" e "*th*": é substituída por "*s*", como em "*vāyoḥ + tejaḥ = vāyostejaḥ* (O fogo [veio] do ar)".



Para finalizar o artigo, ilustro a aplicação de vários dos casos de *sandhi* explicados, com o verso 47, do capítulo II, da *Bhagavadgītā*, com o texto em *devanagarī*, a transliteração, as palavras do verso sem *sandhi* e a minha tradução.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

*karmaṇyevādhikāraste mā phaleṣu kadācana ।*

*Karmaṇ**i** + **e**v**a** + **a**dhikāra**ḥ** + **te** + **mā** + **ph**aleṣ**u** + **k**adācana*

A sua qualificação é somente na ação, jamais nos resultados.

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

*mā karmaphalaheturbhūrmā te saṅgo'stvakarmaṇi* | |

*mā* + ***k****armaphalahetu****ḥ*** + ***b****hū****ḥ*** + ***mā*** + ***te*** + ***s****anga****ḥ*** + ***a****st****u*** + ***a****karmaṇi*

Não se torne a causa do resultado da ação,
tampouco esteja sujeito à não-ação.

***Oṁ Śrī Gurubhyo namaḥ!***

Saudações a todos os mestres!



*Annabella de Araujo Magalhães é profissional de Yoga, professora de sânscrito e simbolismo vêdico.*
annasundari@terra.com.br

## Bibliografia

KALE, M.R. *A Higher Sanskrit Grammar*. Delhi , India: Motilal Banarsidass Publishers, 1992.

CARDONA, George. *Pāṇini*: His Work and his Traditions. v.1. 2.e. Delhi , India: Motilal Banarsidass Publishers, 1997.

ANTOINE, R. *A Sanskrit Manual*. Part 1. Bombay: Allied Publishers, 1970.

MACDONELL, Arthur. *A Sanskrit grammar for students Macdonell*. New York: Oxford University Press, 1992.

CONHEÇA PRATIQUE IMAGENS LIVROS ONLINE INTERAGINDO
yoga.pro.br - fonte de estudos de yoga
yoga.pro.br
"A respiração tece o homem."
Atharva Veda
BUSCA
Quem procura acha.
Palavra-chave
Assunto
OM!
NEWSLETTER
Receba nossas novidades.
Destaques
NOVO! - 28.12.2004
O Yoga autêntico - José Hermógenes
"Caro amigo, aqui estou, para tentar responder bem a suas perguntas sobre o que é mesmo Yoga. Para evitar polêmicas, evito defender ortodoxamente um ponto de vista particularmente meu. Sem contestar nem protestar, vou simplesmente transcrever com fidelidade escrituras sagradas."
devi
por yogis, para yogis
O maior segredo do Yoga é que não há segredo algum. O Yoga é um livro aberto para quem quiser ler. Agora, p
Internet
O Yoga autêntico - José Hermógenes
"Caro amigo, aqui estou, para tentar responder bem a suas perguntas sobre o que é mesmo Yoga. Para evitar polêmicas, evito defender ortodoxamente um ponto de vista particularmente meu. Sem contestar nem protestar, vou simplesmente transcrever com fidelidade escrituras sagradas.
CONHEÇA
WWW.
PRATIQUE
IMAGENS
INTERAGINDO
yoga.pro.br
O maior segredo do Yoga
é que não há segredo algum.
O Yoga é um livro aberto
para quem quiser ler.
Leia a nova página
www.yoga.pro.br

*Tradição Vêdica*

# Os quatro *puruṣārthas*

Os Vedas classificam todos os objetivos de um ser humano em quatro objetivos fundamentais. Estes quatro objetivos, chamados em conjunto de *puruṣārtha*, são *dharma*, ética; *artha*, segurança; *kāma*, prazer, e *mokṣa*, liberação. Estes objetivos humanos básicos podem ser subdivididos em dois grupos. Um grupo, com o objetivo de segurança e de prazer, *artha* e *kāma*, é compartilhado com todos os seres vivos; no outro grupo, o esforço de acordo com a ética, *dharma*, e o objetivo de liberação, *mokṣa*, é único aos seres humanos.



## *Artha*

*Artha*, um dos dois objetivos que os seres humanos compartilham com os outros seres vivos, representa todas as formas de segurança na vida. Todo ser vivo busca para si alguma forma apropriada de segurança. O cachorro enterra o seu osso, a abelha enche a colméia com mel, e o esquilo junta nozes. Todos os animais possuem um senso de insegurança e querem estar seguros. No entanto, as suas atitudes e os seus comportamentos são governados por um programa embutido e um senso próprio de segurança que eles possuem. Para os seres humanos, por outro lado, não há fim para o anseio de segurança sob as formas de riqueza, poder, influência e fama. Independentemente de quanto se pode juntar, continua-se a sentir insegurança.

## *Kāma*

*Kāma* representa as várias formas de prazer sensorial. Todos os seres vivos buscam o que é prazeroso através dos seus órgãos de sentido disponíveis. Buscam o que são programados para gostar, de maneira

direta e simples. A busca humana por prazer é mais complexa. Os desejos instintivos são complicados pela habilidade humana em entreter uma ampla gama de desejos pessoais.

Cada pessoa vive em seu próprio mundo privado e subjetivo de gostos e aversões. Os valores subjetivos não permanecem os mesmos; quando os valores mudam, gostos e aversões também mudam. Gostos e aversões ditam os prazeres buscados, assim como eles ditam o que se rejeita ou evita. Todos os seres humanos esforçam-se para obter o prazeroso e evitar o doloroso.



Pelo fato de o esforço por segurança e prazer não ser controlado instintivamente, mas sim guiado por valores pessoais, torna-se necessário para a sociedade humana ter um conjunto de padrões que são independentes de valores subjetivos de qualquer indivíduo.

## *Dharma*

Devido ao fato de cada ser humano possuir a capacidade de escolha, deve-se ter certas normas controlando as suas variadas ações. Não só os fins escolhidos devem ser admissíveis, mas os meios para alcançá-los devem estar de acordo com certos valores. Este conjunto especial de valores que controla as escolhas de ação de um indivíduo é chamado de ética.

Não só os fins escolhidos devem ser admissíveis, mas os meios para alcançá-los devem estar de acordo com certos valores.

Não é necessário ser religioso para ser ético. Os padrões éticos que especificam os meios certos e os errados para atingir-se segurança e prazer estão baseados no bom senso. Há, no entanto, outro grupo de valores éticos que são religiosos por natureza. A ética religiosa confirma a ética do bom senso e acrescenta a ela.

A ética religiosa é chamada de *dharma.* Encontrada nos Vedas, confirma os padrões do bom senso; especifica outros "faça" e "não faça"

religiosos, e adiciona o conceito de *puṇya* e *pāpa*, resultados produzidos por ações apropriadas ou inapropriadas, para esta vida ou a seguinte.

De acordo com o *dharma*, a ação humana possui um resultado invisível, bem como um resultado tangível e imediato. O resultado invisível da ação acumula sob uma forma sutil na conta do agente da ação e, com o tempo, frutificará tangivelmente para ele, como uma experiência prazerosa ou não prazerosa. O resultado sutil de uma ação apropriada, *puṇya*, frutificará como prazer; o resultado sutil de uma ação inapropriada, *pāpa*, frutificará como dor.

## *Mokṣa*



O último *puruṣartha* é o objetivo da liberação, *mokṣa*. *Mokṣa* é listado por último porque se torna um objetivo direto apenas quando se percebe as limitações inerentes aos três primeiros objetivos humanos.

*Mokṣa*, como *dharma*, é um objetivo exclusivamente humano, não compartilhado com os outros seres vivos. Até mesmo entre os seres humanos a liberação é uma preocupação apenas para alguns. Estes poucos reconhecem que o que eles querem não é mais segurança ou mais prazer, mas a própria liberdade, a liberdade de todos os desejos. Quando uma pessoa madura analisa as suas experiências, descobre que por detrás dos seus objetivos de segurança e prazer, guiados eticamente pelo *dharma*, está o desejo básico de ser livre de toda a insuficiência, de ser livre da própria incompletude, um desejo básico que nenhuma quantidade de *dharma*, *artha* e *kāma* pode suprir.

*Mokṣa*, como *dharma*, é um objetivo exclusivamente humano, não compartilhado com os outros seres vivos.

## *As duas seções dos Vedas*

Os Vedas estão divididos em duas seções. A primeira seção, *karma-kāṅḍa*, lida com *dharma*, *artha* e *kāma*. Todas as ações descritas nesta seção estão relacionadas com o preenchimento dos três primeiros

*puruṣarthas*. Esta seção é volumosa porque lida com os desejos humanos e as ações necessárias para preencher estes desejos.

A última seção dos Vedas, *jñāna-kāṇḍa*, contém as Upaniṣads. Trata-se de uma pequena seção, pois o assunto tratado é apenas sobre um desejo, *mokṣa*. O preenchimento deste desejo não se dá através de ações, que são várias, mas através do próprio conhecimento. Ganhar este conhecimento é ganhar o fim último. Quando o que alguém busca na vida é a liberdade de limitações, o verdadeiro desdobramento e descoberta da natureza de si mesmo é o fim. Nenhuma ação ou prática é necessária para completar a descoberta. Devido ao fato de este conhecimento estar na última parte dos Vedas, ele é conhecido como "Vedānta", que significa "a parte final dos Vedas". ॐ



*Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya. Visite o site: <www.purnavidya.com>.*

*A tradução deste texto foi gentilmente autorizada por Sri Dhira Chaitanya e feita por Rodrigo Gomes Ferreira (rodrigo@comunidadedosaber.com.br).*

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. part 11. Revisão da 1a edição de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004, p.12-14.

# Yoga Sūtras de Patañjali 10 e 11

*Tradução de Pedro Kupfer e comentários de Miguel Homem*

* Este texto está em português de Portugal.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

*abhāvapratyayālambanā vṛttirnidrā* ‖ *10* ‖

O sono é a ausência [não deliberada] de qualquer conteúdo [de *citta*]

*abhāva* = ausência, inexistência
*pratyaya* = convicção, confiança, noção, idéia, consciência, inteligência, cognição, experiência
*ālambanā* = suporte, fundamento, causa
*vṛittir* = flutuação, modificação
*nidrā* = sono



O sono (*nidrā*) é o quarto dos *vṛttis* enumerados por Patañjali. O sono é definido como sendo um *avasthā*, um estado de consciência. Em vários *śāstras* são descritas seqüências de evolução dos estados de consciência (*avasthāpariṇāma*). As *Upaniṣads* referem-se a quatro estados de consciência: vigília (*jāgrat*), sonho (*svapnā*), sono (*suṣupti*) e o *turīyāvastha* (que significa literalmente quarto estado). A *Maitrī Upaniṣad*, VII, 11, descreve-os, respectivamente, assim:

> "o estado em que se vê com os olhos, o estado em que é possível mover-se em sonhos, aquele em que se dorme profundamente e o que está além do sono profundo. Esses são os quatro estados. Desses quatro, o quarto é superior aos demais."

O sono referido por Patañjali é também interpretado como sono profundo, sem sonhos[1]. Este é o único *vṛtti* que surge quando *citta*, a mente, não conhece conteúdos. Todos os outros – cognição correcta, cognição errada, ilusão e memória – ocorrem quando *citta* está activa.

Durante o sono profundo existe uma experiência do vazio em que não há qualquer conteúdo psicomental. O sono é, então, um *pratyaya* (experiência) de *abhāva* (inexistência) não consciente. Ou, dito de outra forma, *nidrā* (sono) é *abhāva* (ausência) de *pratyaya* (conteúdos) em *citta*, sendo que *citta* é o complexo ego-mente-personalidade, *buddhi* (intelecto, inteligência, intuição) *ahaṁkāra* (ego), *manas* (pensamento). No sono profundo, todos os *tattvas* subjectivos a partir de *buddhi* se detêm, cessam a sua actividade. Os *karmendriyas* (os órgãos de acção) estão imóveis, os *jñānendriyas* (os órgãos dos sentidos) nada percebem e, por isso, *manas*, *ahaṁkāra* e *buddhi* estão em *abhāva*. Pode, por isso, dizer-se que no sono profundo a consciência do ego (*ahaṁkāra*) se dissolve temporariamente. Quando isso acontece, e no sono predomina *sattva*, experimenta-se, ainda que de forma limitada, *ānanda* (felicidade suprema). Isso explica por que depois de uma noite de sono profundo é comum a pessoa acordar com uma sensação de leveza e bem-estar, e explica também por que tantos buscam refugiar-se dos seus problemas no sono.



No entanto, o *vṛtti* existe porque não há consciência desse processo, não existe discernimento (*viveka*). Falha a consciência de observação, a consciência testemunha (*sakśi*), lúcida e atenta ao longo do processo de sono.

O Yoga foi definido nos *sūtras* anteriores a este como a cessação da identificação com as modificações e instabilidade da consciência. Ora, como se sabe, o Yoga é consciência e *samādhi* é um estado de supraconsciência. E para que esse estágio seja alcançado é imprescindível que quem o experimenta esteja consciente do processo. A não ser assim, reconduzimo-nos à ignorância existencial, *avidyā*[2], que assalta o ser humano não iluminado. A ignorância da própria natureza, de que somos o Ser, o *puruṣa* – A ignorância é a causa da conexão entre o observador e o objecto da observação (*sūtra* II,24). Sem *jñāna* (no sentido de *vidyā*), o conhecimento metafísico, vemo-nos identificados com a nossa vida psicomental e com o corpo. Enquanto essa identificação com o "eu fazedor" se mantiver, também a equação

*saṁskāra* (impressões subliminais) - *vāsaṇa* (impulsos latentes) - *vṛtti* - *karma* (acções) se mantém. Quando acordamos, aquela identificação não se desfez, e tudo o que resta é uma recordação difusa do vazio não deliberado e não consciente.

A partir do *sūtra* I, 12, Patañjali começa a enumerar os meios para suprimir os *vṛttis*, não se reportando individualmente a cada *vṛtti*, mas de uma forma geral.

O *Tantra* desenvolveu uma técnica chamada *nyāsa* que viria a dar origem ao *yoganidrā*. Embora o *yoganidrā*, tal como o conhecemos hoje, não existisse quando o *Yoga-Sūtra* foi escrito e, por isso, Patañjali não se refira a ele, este é certamente um dos meios mais apropriados para trabalhar o *vṛtti nidrā*. O *yoganidrā*, comummente traduzido como técnica de descontracção ou relaxamento, vai muito além desses conceitos. A tradução literal, como já se supõe, é o sono do Yoga. Entre outros objectivos, o *yoganidrā* procura, num último grau, conseguir um "sono" consciente. Partindo do estado de vigília (*jāgratavasthā*) o praticante procura avançar conscientemente até um estado que seria semelhante ao sono (*suṣuptyavasthā*), mas consciente. Ou seja, através desse processo o praticante procura atingir o *turīyāvasthā* (o quarto estado) que alguns identificam como também sendo *Kaivalya* (literalmente isolamento), a libertação pelo *samādhi*.



अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

*anubhūtaviṣayāsaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ* ‖ *11* ‖

Memória é impedir a fuga de uma experiência.

*anubūta* = percebido, apreendido, experimentado
*viṣaya* = objecto, assunto
*asaṁpramoṣaḥ* = não deixar fugir, não deixar cair
*smṛtiḥ* = memória

O quinto e último *vṛtti* enumerado por Patañjali é *smṛti* (memória). Patañjali não o deixa para último lugar por acaso. É que este *vṛtti* reúne todos os outros; preenche-se com os conteúdos dos restantes.

A memória é, por um lado, a retenção das experiências presentes e, por outro, a lembrança das experiências passadas.

Do ponto de vista do Yoga, a actualização das experiências que ontem eram presentes e hoje são passado mantém o ser humano preso da roda do *samsāra* (a existência condicionada), na medida em que alimentam a equação atrás mencionada: *saṁskāra - vāsaṇa - vṛtti - karma*. As acções e experiências do ser humano produzem impressões no inconsciente (*saṁskāras*). Estas impressões criam no subconsciente um impulso latente (*vāsaṇa*) no sentido de se actualizarem como conteúdos da mente (*citta*), o que cria nesta uma flutuação e instabilidade, que quase inevitavelmente levam à acção. Acção esta que reforça aquelas impressões, impulsos, *vṛttis* e que leva a novas acções (*karmas*). Ora, estes *vāsaṇas* e *saṁskāras* têm a sua origem na memória e alimentam continuamente o fluxo psicomental. Por isso, quando Patañjali enuncia a memória como um *vṛtti*, fá-lo na medida em que esta é um potencial não consciente de hábitos, padrões de comportamento, padrões de pensamento, de reacções e de acções. Nesse sentido, o significado de *smṛti* (memória) não corresponde exactamente ao significado comum da palavra memória.



*Smṛti* é ainda responsável pelo engano acerca da real natureza do ser humano. De facto, é a memória que fundamenta a existência do ego. A memória agrega uma sucessão de experiências, de vivências sob a égide de um sujeito actuante. Ora, a verdade é que a noção de permanência que a menória nos dá não é real. O nosso corpo altera-se a cada minuto. Segundo o Dr. Deepack Chopra[3], a pele renova-se a cada três semanas, o esqueleto a cada três meses e, num ano, 98% dos átomos do corpo são trocados. Se é assim no corpo físico, ao nível emocional e mental a impermanência é ainda maior. A cada ano que passa transformamo-nos em novas realidades, e apenas a memória de um nome, de um corpo, de relações com o exterior mantém a ilusão de uma continuidade, quando, na realidade, só há permanência no Ser que observa o *puruṣa*, "um simples espectador inactivo".

O yogui procura discernir (*viveka*) dentro da memória, sem se condicionar, conhecendo-se, ampliando a consciência de forma a não viver num passado-presente-futuro, mas num eterno presente. Procura, assim, manter tudo o que apreende no plano consciente, no presente. Por isso, quem interpeta o conceito de *smṛti* como memória/atenção encontra nele o problema – memória – e também a solução – atenção. Atenção dirigida e consciente no presente – *atha yogānuśāsanam*[4] - a observação constante de si mesmo; enfim, a consciência de *Sakśī* (consciência testemunha). Aliás, Patañjali enuncia *smṛti* como requesito de sucesso na prática – confiança, energia, atenção (*smṛti*) e sabedoria precedem e são necessárias para o *samādhi* (*sūtra* I,20).



A memória, fonte de pensamentos, imagens e sons não voluntários que surgem em *citta* é o último *vṛitti* mencionado e o último a ser eliminado. No *sūtra* I,43, Patañjali irá referir-se a uma purificação da memória *smṛti-pariśuddhi* – uma vez purificada a memória, quando a mente se esvazia da sua própria natureza reflexiva e o objecto do conhecimento brilha, alcança-se o *nirvitarkā samāpatti*.

*Miguel Homem é português e ensina Yoga na cidade do Porto, em Portugal.*

mhomem@iol.pt

**Notas**

[1] Embora haja quem entenda que *nidrā* não deve ser entendido no sentido de sono, mas como um estado de consciência em que a mente divaga, sem conteúdo, num estado de torpor, esta não parece ser a melhor interpretação. O devaneio enquadra-se mais no *vṛtti vikalpa* descrito no *sūtra* anterior. O devaneio é um sonhar acordado, fruto da ilusão e imaginação (*vikalpa*).

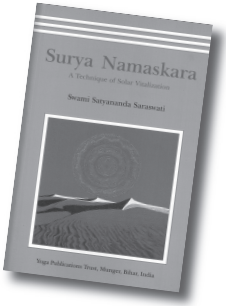
[2] *Aviyā* é tomar o não eterno, o impuro, a dor e o não Ser como sendo o eterno, puro, a felicidade e o Ser, respectivamente – *sūtra* II,5.

[3] CHOPRA, Deepak. *Saúde Perfeita:* um roteiro para integrar corpo e mente com o poder da cura quântica. 10ª Ed. São Paulo: Best Seller, 2001, p. 23, 24.

[4] Patañjali abre os seus *sūtras* com este: Agora começa o ensinamento do *Yoga*. Agora, agora, outra vez agora, sempre agora: o Yoga, a atenção ao presente. Veja-se o comentário a este *sūtra* no primeiro número dos Cadernos de Yoga.

***Resenha:***

# Surya Namaskara




SARASWATI, Swami Satyananda. *Surya Namaskara: A Technique of Solar Vitalization* (uma técnica de vitalização solar). 2ª ed. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2002, 101p.



*Maurício Wolff*

Swami Satyananda Saraswati nasceu em 1923 e foi um dos principais discípulos de Swami Sivananda. Fundou a famosa *Bihar School of Yoga*, na Índia, e outras centenas de centros por todo o mundo. Escreveu dezenas de livros e é uma autoridade internacional sobre Yoga, muito conhecido por seus conhecimentos sobre Tantra e *yoganidrā*.

Este seu livro *Surya Namaskara* ainda não tem tradução para o português e, por isso, esta resenha também será um resumo para que os leitores ainda não afeitos ao inglês possam ter um pouco das informações deste grande mestre.

Segundo o autor, a prática do *sūrya namaskara* é uma técnica comum a várias modalidades de Yoga, com uma origem que se perde nos tempos vêdicos. Sua aplicação vai desde como uma técnica para uma vida saudável, até para o despertar da espiritualidade.

O primeiro capítulo do livro apresenta um panorama histórico do *sūrya namaskara* em várias culturas, especialmente a vêdica. Citando hinos de vários *śāstra*, como o *Rāmāyana*, algumas *Upaniṣad* e o próprio *Ṛgveda*, percebe-se a ancestralidade e a herança cultural da adoração ao Sol. Esta atitude de reverência pode ser vista, como ele cita, no

*Sūryasiddhanta*, um tratado de astronomia que trata da medição do tempo e movimentos planetários, sem, no entanto, deixar de lado o aspecto devocional ao Sol, como um representante do Infinito.

No segundo capítulo, encontramos uma descrição do *sūrya namaskara* como ensinado na escola Satyananda, com ilustrações e orientações de respiração durante a execução. Para mim, que só conheço o *sūrya namaskara* de duas escolas, a prática parece-se muito com a do Sivananda Yoga. O autor recomenda que se preste atenção na energia circulando pelos chakras, e que o estado a ser cultivado deve ser semelhante ao *yoganidrā* – características marcantes do método de Satyananda.



O terceiro capítulo apresenta mais orientações práticas, com uma importante recomendação: a do *mínimo esforço*, pois somente os músculos necessários devem ser usados em cada postura, evitando-se, assim, tensões desnecessárias. Há outro ponto que merece atenção, principalmente para iniciantes no Haṭha Yoga, que são as três principais causas da rigidez corporal: tensão muscular, encurtamento dos tendões ou ligamentos e depósitos tóxicos nas articulações. A ferramenta para acabar com elas é a prática regular, bem como uma dieta adequada. Ainda nesta parte, Swami Satyananda também detalha informações sobre as limitações para a prática, nos casos de diferentes idades ou outras condições especiais, como pressão alta, gravidez, derrames e ciática.

Sobre os chakras, o autor nos lembra de algo muito importante: a estimulação das áreas físicas correlatas aos chakras traz maior consciência sobre eles, e é essa consciência que faz com que glândulas e órgãos correlatos aos chakras funcionem melhor. Ou seja, não basta a ação mecânica do *āsana* para estimular o chakra, pois "a ativação dos centros psíquicos através do *sūrya namaskara* acontece, principalmente, pelo desenvolvimento de consciência interna, concentração e visualização" (p. 30).

Tratando de assuntos cada vez mais sutis, o capítulo seis apresenta os mantras correspondentes a cada um dos doze *āsanas* do *sūrya namaskara*, equivalente a um dos doze *raśis* (fases do Sol durante o ano). Segundo o autor, ao fazermos o *sūrya namaskara* repetindo mentalmente estes doze mantras, a mente é beneficiada e elevada.

O capítulo quatro trata exclusivamente do *śavāsana*, que deve ser praticado após os ciclos de *sūrya namaskara*. Swami Satyananda recomenda que se deve permanecer algum tempo de pé e só depois deitar-se confortavelmente, utilizando técnicas características da tradição Satyananda, como a respiração psíquica ou respiração alternada, deitado, sem o auxílio das mãos. Outra característica desta tradição são as suas práticas de visualizações e a ênfase dada ao estudo dos chakras, que são tratados no quinto capítulo.

O *sūrya namaskara* para as crianças é o assunto do capítulo seguinte, onde o autor descreve uma experiência de sucesso. Um dos benefícios observados, para as crianças, é o equilíbrio emocional. Note-se que a sugestão é que a prática inicie-se a partir da idade de oito anos, quando a glândula pineal começa a calcificar. A prática sugerida é uma combinação de s*ūrya namaskara*, *nāḍī śodhana prāṇāyāma*, *śambhāvi mudrā* e *gāyatrī mantra*.



O oitavo capítulo relaciona os *āsanas* do s*ūrya namaskara* com os seus efeitos sobre o corpo físico e as correntes de *nāḍī* (rede por onde flui o *prāṇa* no corpo). Cada um dos doze *āsanas* é visto sob este aspecto e, sem dúvida, o capítulo deleitará o leitor interessado na relação entre os corpos sutis e o corpo físico. O autor afirma que "as técnicas do Yoga objetivam trazer flexibilidade para o corpo e a mente" (p. 51). Com essa flexibilidade, pretende-se chegar a um ponto onde quaisquer pensamentos ou sentimentos indesejados são eliminados antes que possam causar dano ao nosso equilíbrio. Cada *āsana* representa uma imagem arquetípica para a nossa mente e, ao praticar-se o s*ūrya namaskara*, pode-se visualizar cada *āsana* e a imagem arquetípica que ele representa, fazendo desta prática uma matriz para transformar a mente.

Os capítulos finais serão bons para quem gosta de relacionar a ciência com o Yoga, inclusive citando uma pesquisa de cientistas sobre os ritmos naturais observáveis na natureza e a nossa dissintonia em relação a eles. São listadas algumas desordens físicas que podem ser amenizadas com a prática do s*ūrya namaskara*, entre elas acne, anemia, falta de apetite, fadiga, obesidade, varizes, reumatismo, dores de cabeça etc. Há, também, uma descrição dos efeitos desta prática nos sistemas respiratório, circulatório,

digestivo, urinário, na pele e sistema nervoso, tanto simpático quanto parassimpático. O sistema endócrino merece um capítulo à parte, com uma breve descrição das principais glândulas do corpo humano (pituitária, pineal, tireóide, timo, supra-renais, pâncreas e órgãos reprodutores), além do efeito do s*ūrya namaskara* sobre cada uma delas.

O último capítulo trata sobre os efeitos da prática para a musculatura, como força, equilíbrio e postura. São listados sete *āsanas* do s*ūrya namaskara* e os principais grupos musculares associados à sua execução.

O que mais me agradou neste livro foi que o *sūrya namaskara*, prática aparentemente só física, é apresentado como um sistema que envolve todo o ser humano, nos mais diferentes níveis de consciência e profundidade. Ao mesmo tempo com uma linguagem técnica, porém acessível para leigos em anatomia, consegue quebrar a resistência de céticos que não ficariam satisfeitos com dados empíricos somente sobre os efeitos sutis da prática.



Em minha experiência com o Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, o *sūrya namaskara* tem um poderoso efeito de centrar-me para a prática, como se colocasse a minha mente num trilho para a série a ser praticada. Seguindo uma orientação de Sri K. Pattabhi Jois, pratico sempre alternando o ritmo de acordo com a necessidade atual: mais lento no caso de estar mais agitado, mais rápido no caso de letargia. Isso reequilibra o meu corpo e a minha mente, tornando-os mais aptos para uma prática mais transformadora.

*O livro pode ser adquirido na Editora Comunidade do Saber (www.comunidadedosaber.com.br ou (48) 3025-5481), em várias livrarias virtuais estadunidenses ou diretamente com os centros Satyananda, em www.satyananda.net e www.yogavision.net, onde também há mais informações sobre o trabalho desta tradição.*

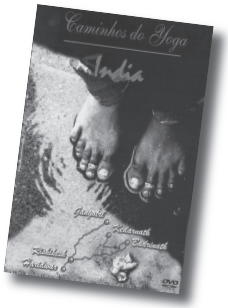
**Maurício Wolff** *estuda filosofia, pratica Yoga desde o século passado e dá aulas de Yoga no* **Mangalam**, *em Porto Alegre.*

mau@ashtanga.com.br | www.ashtanga.com.br

A foto de Swami Satyananda Saraswati utilizada neste texto está disponível em: <http://www.satyananda-yoga.de/img/aktuellebilder/sw_s_yagya.jpg>. Acesso em: 12 nov 2005.

*Resenha:*

# Caminhos do Yoga




CAMINHOS DO YOGA. Daisy Rocha e Tereza Freire (diretoras), Eliana Cobbett (produção executiva), Pedro Kupfer (consultor de Yoga), Vadico Oliveira (fotografia) *et al*. Curitiba: Terra Comunicação, 2005. 1 DVD (52 min.), son., col., port. Extra: galeria de fotos. Narrado. Documentário.



Este é um documentário que ilustra e relata as percepções de um grupo de viajantes formado por um professor de Yoga, uma roteirista, um cinegrafista e uma fotógrafa, em percurso ao Norte da Índia. O grupo estava em busca do Yoga, principalmente o Haṭha Yoga, através de uma peregrinação em locais sagrados. Porém encontraram muito mais, como a presença do *sanātana dharma* em cada "namastê", o princípio da verdade e da não-violência ajudando a promover tolerância e respeito para viverem melhor, em "caótica harmonia".

A primeira cidade destino foi Haridwar, à beira do Ganges, onde muitos devotos fazem uma parada para banhar-se nas águas do rio e purificar-se para a peregrinação em direção às montanhas. Neste local, o vídeo mostra lindas imagens do *ārati*, ritual de luzes, onde os devotos fazem oferendas à deusa Ganga todos os dias ao pôr-do-sol. Aliás, o vídeo mostra muito bem a Índia cheia de cenários, cores, cheiros, sons, rostos, roupas, paisagens, grandes cidades, rios, cachoeiras, montanhas, que são riquíssimos estímulos para todos os sentidos.

Entretanto, além das belezas naturais, a viagem do grupo mostra o quanto andar pelas rodovias do país é uma grande aventura, pois os indianos dirigem rápido e buzinam muito. Soma-se a isto o péssimo estado das estradas, que são estreitas, muito movimentadas, por vezes bastante congestionadas e, nas encostas de locais montanhosos, sempre desmoronando.

A viagem segue para Rishikesh, subindo-se um pouco mais as montanhas. Situada aos pés dos Himalaias, à beira do rio Ganges, é uma cidade perfeita para quem quer conhecer diferentes estilos de Yoga. Há muitos bons mestres e *āśrams*, que são centros de prática e estudo religioso, lugares de autoconhecimento e renovação espiritual, sustentados por doações. O documentário mostra a visita a vários destes *āśrams*.



A primeira visita foi no Sivananda Ashram, onde há muitos serviços oferecidos à comunidade e aos visitantes, como salas de meditação, auditório, videoteca, audioteca e um grande hospital. A segunda parada foi no Vedniketan Ashram, com excelentes acomodações para viajantes, além de uma rotina no estilo de um mosteiro, com aulas de Yoga todo dia.

O terceiro *āśram* foi o Omkarananda Ashram, um local que recebe muitos europeus em busca de aulas com uma suíça que ensina Iyengar e que vive lá há bastante tempo.

Em seguida foram ao Yoga Study Center, que possui a mais conhecida aula de Yoga da região, onde o professor Rudradev ensina Iyengar Yoga em cursos bastante procurados.

O último *āśram* visitado foi o Dayananda Ashram, uma verdadeira academia espiritual. Neste local, as atividades começam cedo pela manhã e vão até o pôr-do-sol, incluindo pūjā, entoações de mantras, leitura das escrituras e o estudo do Vedānta. Não há Haṭha Yoga, mas muito estudo da filosofia védica e rituais de Bhakti Yoga, onde o amor e o culto ao sagrado e o divino é estimulado por todas as vias sensoriais.

Durante a viagem, o vídeo também mostra muito da vida cotidiana na Índia, fora dos *āśrams*, com uma grande riqueza de detalhes. Pode-se assistir a presença de Hanuman, o deus macaco, representação do devoto perfeito, presente no cotidiano das pessoas que também vivem cercadas por muitos macacos de verdade. As vacas também são uma presença marcante, ditando as regras de trânsito nas ruas. As ruas também são repletas de saddhus, retirantes que abdicam de suas vidas em família e vivem imersos em seus estudos e práticas austeras. Muitos vivem afastados das cidades, nas montanhas ou em cavernas, e, por intermédio deles, muito da sabedoria hindu se preserva através dos tempos.



De Rishikesh, o grupo partiu para Badrinath, um povoado que fica aos pés dos Himalaias, onde acreditam ser a morada dos deuses, e peregrinos vão em busca do *darśana*, para receber a bênção da visão de uma imagem sagrada. Neste local há um templo a 3.000 m de altitude, às margens do rio Alakinanda, onde os devotos acreditam ter sido uma das moradas de *Viṣṇu* quando encarnou na forma de um avatar. Muitos saddus habitam essa região, e o grupo encontrou alguns sábios *ṛṣis* que vivem por lá.

Kedarnath é um vilarejo de uma rua principal repleta de barracas que vendem oferendas e comida. A comida não é muito farta, mas sempre tem um bom chapati com lentilha e legumes da região. A rua vai até um templo de Śiva que fica a 3.500 m de altitude, cercado por picos nevados. Na frente do templo há uma estátua do touro Nandin, que os devotos tocam para pedir fertilidade.

De Badrinath vai-se até Gaurikund para fazer-se uma caminhada de 14 km que leva até Kedarnath. É uma trilha bastante freqüentada pelos peregrinos, larga, segura e com um bom comércio em seu entorno. Os devotos acreditam que a peregrinação é um esforço para atingir-se a iluminação. O filme também mostra a cidade de Gangotri, perto de onde estão as nascentes do Ganges, a 3.140 m, e onde vários devotos banham-se para purificar-se.

O documentário possui uma ótima fotografia e é uma boa dica para quem quiser ver e ouvir como é, pelo menos em parte, a Índia e os ambientes de estudo de Yoga e peregrinação hindu. A produção está de parabéns, com uma boa narração com explicações sobre cada etapa da viagem, bem como as impressões do grupo.

"Numa peregrinação, a cada passo, você está aproximando-se de Deus, e a cada passo que você dê em direção a Ele, são dados dez passos Dele em direção a você. Quando a estrada termina e o objetivo é cumprido, o peregrino sente que viajou apenas de si para si mesmo, e o Deus que encontramos estava o tempo todo dentro de nós, ao redor de nós, conosco e ao nosso lado."

Satya Sai Baba



*O DVD pode ser adquirido com a Editora Comunidade do Saber em:* <www.comunidadedosaber.com.br> *ou (48) 3025-5481, e diretamente com a Terra Comunicação, em: <caminhosdoyoga@uol.com.br>.*

*Mirko Costa é professor de Yoga em Florianópolis (SC).*

# Pequeno guia de pronúncia sânscrita

*por Pedro Kupfer*

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.



**Vogais e ditongos:**

| | | |
|---|---|---|
| a | अ | aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*); |
| ā | आ | aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*); |
| e | ए | fechado, como em *dedo* (*asteya*); |
| i | इ | curta, como em *idéia* (Śiva); |
| ī | ई | longa, como em *ali* (*nāḍī*); |
| o | ओ | fechado, como em *iodo* (*Yoga*); |
| u | उ | como em *união* (*udāṇa*); |
| ū | ऊ | longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*); |
| ai | ऐ | ditongo, como em *vai* (*kaivalya*); |
| au | औ | ditongo, como em *pauta* (*nauli*); |
| ṛ | ऋ | pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*). |
| ṝ | ॠ | pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*); |
| ḷ (lṛ) | ऌ | como em inglês, *revelry* (*Ḷtaka*); |
| ḹ (lṝ) | ॡ | como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḸkāraI*); |

**Consoantes:**

| | | |
|---|---|---|
| ka | क | como em *Karina* (*karma*); |
| kha | ख | aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*); |
| ga | ग | gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*); |
| gha | घ | aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*); |
| ṅa | ङ | nasalizando a vogal precedente (*aṅga*); |
| ca | च | pronuncia-se como em *tchê* (*citta*); |
| cha | छ | também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*); |
| ja | ज | palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*); |
| jha | झ | palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhalī*); |
| ña | ञ | unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*); |
| ṭa | ट | com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*); |
| ṭha | ठ | dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*); |

| | | |
|---|---|---|
| ḍa | ड | com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*); |
| ḍha | ढ | com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*); |
| ṇa | ण | como em inglês, *done* (*prāṇa*); |
| ta | त | com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*); |
| tha | थ | com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*); |
| da | द | dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*); |
| dha | ध | dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*); |
| na | न | dental, como em *nota* (*ānanda*); |
| pa | प | labial, como em *posto* (*pūraka*); |
| pha | फ | labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*); |
| ba | ब | labial, como em *bomba* (*bandha*); |
| bha | भ | aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*); |
| ma | म | em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*); |
| ya | य | é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*); |
| ra | र | sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*); |
| la | ल | como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*); |
| va | व | em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*); |
| śa | श | tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva); |
| ṣa | ष | tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa); |
| sa | स | tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*); |
| ha | ह | sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*); |
| z, q, f | | são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*. |

# Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

## CEARÁ

**Camila Pagliuca**
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fone: (85) 3248-0606 e 3248-1171
camila@yogavayu.com.br
www.yogavayu.com.br

**Cristiano Bezerra**
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fone: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br

**Mariana Kayatt**
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE - 60170-240
Fone: (85) 3224-9832 e 9121-1509
mariana@yogamala.org
www.yogamala.org/mariana

## DISTRITO FEDERAL

**Andréa Cerqueira**
SCLS 315 bl C Lj 37 - Asa Sul
Brasília, DF - 70000-000
Fone: (61) 3443-8174 e 9954-6559
andrea_jungyoga@hotmail.com

## MINAS GERAIS

**Centro de Yoga Integral - Jai Vida!**
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

## MATO GROSSO DO SUL

**Lazer e Cia Yoga**
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: (67) 3326-7140
lazerecia@terra.com.br

**Aravinda Espaço de Yoga**
Rua Candido Mariano, 2202, fundos
Campo Grande - MS - 79002-200
Fone: (67) 3384-4395
aravindayoga@hotmail.com

## PARANÁ

**Gandiva Yoga Ashram**
Rua Alberto Folloni, 963 - Centro Cívico
Curitiba, PR - 80540-000
Fone: (41) 3352-6844
gandhiva@hotmail.com
www.gandiva.com.br

**Espaço UNIPAZ - Yoga**
Rua Jacarezinho 363 - Mercês
Curitiba, PR - 80710-150
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

## RIO DE JANEIRO

**Academia Hermógenes de Yoga**
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura - Centro
Rio de Janeiro, RJ - 20050-092
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

**Nirvana**
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro, RJ - 22470-060
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

**Shiva Shankara Centro de Yoga**
Rua Farme de Amoedo 76/401 - Ipanema
Rio de Janeiro, RJ - 22420-020
Fone/Fax: (21) 2287-8187
shiva@shivashankara.com.br
www.shivashankara.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

**VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito**
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
Fone: (21) 2549-3596
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

**Studio Surya de Yoga**
Rua das Laranjeiras, 61 - Laranjeiras
Rio de Janeiro, RJ - 22240-000
Fone: (21) 2558-7054 e 8111-5690
devasant@uol.com.br
www.oyoga.com.br/vasant

## RIO GRANDE DO SUL

**Studio Yoga Shanti**
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208 - Tristeza
Porto Alegre, RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 e 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

**Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado**
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

## SANTA CATARINA

**Casa de Yoga Shanti Om**
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fone: (47) 433-3706 e 455-0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

**Anahata Espaço de Yoga**
Rua 274, 590 - Meia Praia
Itapema, SC - 88220-000
Fone: (47) 368-3495 e 9909-6971
acfeltrim@terra.com.br

**Estúdio Simplesmente Yoga**
Rua Lauro Linhares, 1815-A
Anexo ao Espaço Alternativo - Trindade
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 3232-1646
contato@simplesmenteyoga.com.br
www.simplesmenteyoga.com.br

**Govinda Centro de Yoga e Bem Estar**
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC - 89020-001
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

**Yoga Spanda - Escola de Yoga**
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC - 88330-000
Fone: (47) 363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

**Yogashala**
Travessa Stodiek 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*



**Yoga Studio Ultravox**
Rua Dom Jaime Camara,136
Rua São Jose, 466 - fundos Bem Morar
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

## SÃO PAULO

**Aruna Power Yoga**
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

**Yoga Ananda - centro de estudos**
Rua Voluntários da Pátria, 3314 - Santana
São Paulo, SP - 02401-300
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

**Escola de Yoga Carmen Perez**
Rua Pamplona, 300 E - Metrô Trianon
Fone: (11) 3141-1576
São Paulo - SP - 01405-000
www.carmenperez.com.br
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br

**Kedhara Yoga**
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

**Ashtanga Yoga Estúdio**
Rua Ministro Godoi, 725, sobreloja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

**Namaste Yoga**
Rua São Bento, 365, 3 andar, conj. 34 e 35
Metrô São Bento - Centro
São Paulo - SP - 01011-100
Fone: (11) 3105-9340 e 9906-0687
rosamunizyoga@hotmail.com
www.namasteyoga.pro.br

# Curso de Formação
# Yoga e Meditação com Marco Schultz

Com seu trabalho reconhecido por profissionais de diferentes áreas, tanto do yoga e terapias holísticas quanto da psicologia, da fisioterapia e educação física, Marco Schultz estará ministrando novamente seu Curso de Formação em Yoga e Meditação, integrando corpo e consciência, Oriente e Ocidente, em um programa completo de treinamento, estudo avançado e auto-conhecimento.

Este curso é aberto a praticantes sérios que queiram aprofundar-se nos princípios fundamentais e essenciais do yoga e da meditação, desenvolvendo uma prática pessoal mais madura. Dirige-se também a pessoas que têm um sincero interesse de um dia ensinar yoga e meditação, e a professores de qualquer outro sistema que queiram ampliar seus conhecimentos, experiências e vivências. Tudo isso com a orientação de Marco Schultz e um renomado grupo de professores convidados.

Para mais informações do curso de formação, da agenda de cursos e Satsangs com Marco, do DVD "Yoga Básico e Meditação", ligue para (48) 3232 -1646 ou visite nosso site na Internet.

**www.simplesmenteyoga.com.br**

# www.cadernos de yoga.com.br

**Acesse o site dos *Cadernos de Yoga* e confira as informações sobre o projeto, o conteúdo das edições passadas e tenha acesso à material extra de artigos publicados. Acesse agora.**

# A Raidho Turismo

leva você à lugares mágicos,
conhecendo culturas milenares,
visando o enriquecimento interior

- **Viagens individuais**
- **Viagens em Grupo**
- **Viagens com acompanhamento de instrutor de Yoga**

India, Nepal, Tibet
Tailândia, Perú, Vietnan
Camboja, Japão, China
México, Europa, Africa e
outros destinos

Programa-se
Reserve já sua viagem
e obtenha promoções
especiais

RAIDHO
TURISMO

SP (11) 3704-3111
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br

ALIANÇA
DO YOGA

Apoiando os instrutores para manter a integridade do Yoga e preservar a diversidade das tradições yogues.

Conheça e filie-se à Aliança do Yoga
www.yoga.pro.br/alianca
Tel.: 11 3051-7233

CURSO AVANÇADO EM FORMAÇÃO DE YOGA

Mod. 6: **Escrituras e Textos Sagrados da Índia**

**01 a 05 de fevereiro 2006**

**A Sabedoria Secreta das Upanishads**

**com Glória Arieira**

**Formação em Meditação**

**com M. Laura Garcia Packer**

**Informações:**
**Casa de Yoga Shanti Om**
**(47) 455-0374 / 433-3706**
**www.casadeyogashantiom.com.br**

# Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2004

"PARA ONDE FOI O UNIVERSO? QUEM O FEZ DESAPARECER?

EM QUE ELE SE REABSORVEU?

HÁ POUCO O PERCEBIA, E EIS QUE SE DESVANECEU.

QUE ESTRANHA MARAVILHA!

POR TODA PARTE VEJO APENAS O OCEANO DA REALIDADE,

QUE O NÉCTAR DA FELICIDADE ABSOLUTA PREENCHE ATÉ AS BORDAS.

NADA HÁ A REJEITAR. NADA HÁ A ACEITAR. NADA QUE NÃO SEJA O EU...

BEM-AVENTURADO SOU, ATINGI O OBJETIVO DA EXISTÊNCIA, ESCAPEI À PRISÃO DA TRANSMIGRAÇÃO...

POR FIM, AS CORRENTES SE PARTIRAM!...

ESTOU EM PAZ; SOU ILIMITADO.

ESTOU LIVRE DE IMPUREZAS. SOU ETERNO..."

Vivekachudamani 983-988

# férias de yoga + encontro de professores 2006

## férias de yoga

Aulas de Hatha Yoga,
meditação e canto de mantras.
Caminhadas ecológicas,
eventos musicais e culturais.

## encontro de professores

Conferência, práticas avançadas,
satsanga, atualização de conhecimentos,
perguntas e respostas.

## local

**Montanha Encantada**,
em Garopaba - SC,
1h de Florianópolis.

**Maiores informações:**
fone: (51) 3024-7717
e-mail: centro@yogasivananda.com.br
**www.yogasivananda.com.br/verão+yoga**

### 07/01 até 13/01

**Yoga, vegetarianismo e tradições Shamânicas** com
Daniel Namkhay e
Marcos Natureba

### 14/01 até 20/01

**Yoga, música e saúde holística**
com Dr.Shankara e Ganapati

### 21/01 até 27/01

**Yoga e astrologia** com
Fabio Mentz (Shantireva),
Paula Salotti (Nitya) e Krishna.

### 28/01 até 03/02

**Yoga e rituais sagrados** com
Shankara Namboodri,
Lama Padma Samtem e
Priscila Favaro.

*Os programas estão sujeitos à mudanças.

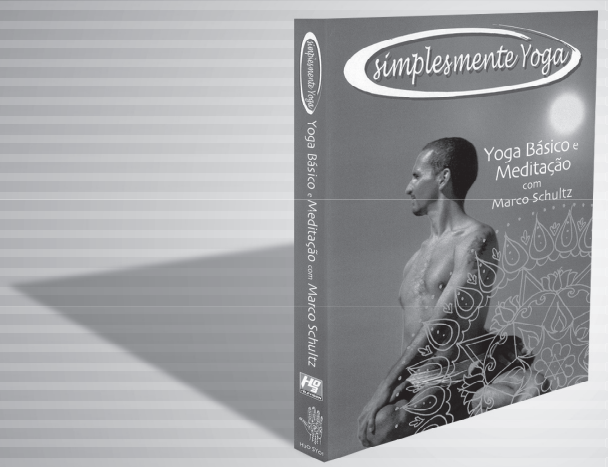
Yoga Sivananda

*Centro filiado à Organização Internacional Sivananda de Yoga Vedanta*

www.yogasivananda.com.br

Aberto á todos.

# Yoga é postura de vida.




## Assine os Cadernos de Yoga e ganhe o DVD "Yoga básico e meditação"

Assinando por dois anos os ***Cadernos de Yoga*** você ganhará o DVD "Yoga Básico e Meditação", que tem como principal objetivo oferecer uma apresentação desta arte e ciência milenar através de uma aula de hatha yoga básico e meditação com a orientação de Marco Schultz . Esta promoção é válida até o dia 31 de janeiro de 2006. Aproveite.

www.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de *yoga*

# Faça sua assinatura! É fácil.

| | Promoção | |
|---|---|---|
| **Plano de assinatura** | **2 anos ou 8 edições** | **1 ano ou 4 edições** |
| Um exemplar avulso custa | R$ 15,00 | R$ 15,00 |
| Comprando as edições avulsas você pagaria | R$ 120,00 | R$ 60,00 |
| **Assinando, você ganha um desconto de** | **20%** | **13%** |
| À vista, o preço para você é | R$ 96,00 | R$ 52,00 |
| Parcelado, você paga em | 3x R$ 34,00 | 2x R$ 28,00 |

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de *yoga* Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

**Promoção válida até 31 de janeiro de 2006**

## Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13 ☐14 ☐15 ☐16